

4月開講
第1期

南区体育館 スポーツ教室受講者大募集！

◆申込期間 **3月1日（水）～3月14日（火）**

◆申込方法 ①WEB ②電話 ③施設窓口 のいずれかでお申込みください。

【WEB】申込期間中24時間申込み可能です（3月14日（火）23:59:59まで）

【電話・窓口】9:00～20:00 ※3月13日（月）は施設整備日のため申込不可となります。

◆抽 選 **3月16日（木）11:00～** ※コンピューターによる自動抽選

【WEB】抽選結果を3月17日（金）までにメールで通知します。

【電話・窓口】落選された方、開講中止教室にお申込みの方のみ3月17日（金）までに電話にて通知します。

◆追加申込 **3月18日（土）9:00～定員になり次第終了（電話のみ先着順）**

※定員に空きがある教室のみ先着順にて追加申込を受付いたします。空き教室情報については、3月16日（木）の抽選後、準備が整い次第、南区体育館ホームページ「トピックス」に掲載いたしますのでご確認ください。

※3月19日（日）以降は、電話・窓口で受付可能です。

※追加申込は、WEB申込み・WEB決済は対応しておりません。

◆納入方法 ①WEBでお申込みの方 ※当選メール到着後からお支払い可能

納入期間：3月16日（木）～3月31日（金）23:59:59まで

受講料納入期間内に当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「WEBでのクレジットカード決済」「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください。

※施設窓口での現金納入、クレジットカード決済はできませんのであらかじめご了承ください。

■ご利用いただけるクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

■ご利用いただけるコンビニ：ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン ※現金払いのみ

②電話 ③施設窓口でお申込みの方

納入期間：3月19日（日）～3月31日（金）9:00～20:00

受講料納入期間内に、施設窓口にて現金にて受講料をお支払いください。

◆その他 各教室の日程表・お持ち物については、南区体育館ホームページ「教室情報」ページから、各教室の「▶日程表」よりご

確認ください。お申込み方法を問わず、受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情（入院、海外旅行など）で納入期間内にお支払いができない場合は、必ず当館までご連絡ください。また、**連絡なく納入期間内にお支払いの確認ができない場合はキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。**

【受講にあたって】

○ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。○教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。○指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合は、その後の受講をお断りいたします。○教室内の物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。○自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。申込時に記載いただいている連絡先またはWEB申込み時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。（電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします。）○担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。○教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。○教室を辞めお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円（開講前含む）を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。○指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。○新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終了させていただきます。○新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただきたい内容（新型コロナウイルス感染症対策について）を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、申込みください。○受講者の皆さまに安全安心に受講していただき、より良い教室プログラムを提供させていただくため、教室中の様子を職員が見学・体験させていただく場合がございます。○教室中、記録や募集要項掲載用の写真撮影をする場合がございます。募集要項等に掲載する写真は、人物が特定できないよう配慮いたしますので、ご協力ください。

【個人情報の取扱い】

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き②イベントや教室その他事業への申込みやお支払等の諸連絡③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認。また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

【安心・安全への取組み】当協会は感染症対策を徹底しています！



【重要】感染拡大防止の対策について

新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策を講じた中での開催となります。教室のご受講にあたり、ご理解、ご協力いただきたい事項がございますので、当協会ホームページの掲載内容をご確認いただきますようお願いいたします。



★ジュニアスポーツ教室

■ジュニア種目については、開講期間内に対象年齢、学年に達するお子様の受講が可能です。また、N.O.76～79の体操種目は、お1人様1教室（追加申込含む）のお申込みとさせていただきます。

No.	教室名	曜日	対象	定員	期間	時間	回数	受講料(税込)	障がいのある方	指導員	
70	SSAジュニアフットサル（低学年）	【締切】	小1～小3	18	4/4～9/26	15:50～16:50	22	17,600円	13,200円	エスポラーダ北海道	
71	SSAジュニアフットサル（高学年）	火	小4～小6	36	4/4～9/26	16:50～17:50	22	17,600円	13,200円		
エスポラーダ北海道の選手やスタッフがコーチとして指導します。基本技術の向上や判断力、積極性などを身に付けます。											
72	ジュニアバドミントン	水・金	小1～中3	30	4/5～9/29	16:05～17:50	44	46,200円	35,200円	札幌地区バドミントン協会	
基本動作やフットワーク、各ショットを習得します。											
73	ジュニアバスケットボール（低学年）	水	小1～小3	30	4/5～9/27	16:05～17:50	20	21,000円	16,000円	佐々木 博子 佐藤 友紀	
74	ジュニアバスケットボール（高学年）	【締切】	小4～小6	36	4/7～9/29	16:10～17:55	20	21,000円	16,000円		
ドリブル・パス・シュートなどの基本動作を習得し、仲間で協力しながらゲームを楽しみます。											
75	ジュニア卓球	水	小3～小6	10	4/12～9/20	16:30～18:00	20	18,000円	14,000円	札幌卓球連盟	
基本の打法を習得し、楽しくゲーム練習を行います。											
76	キッズ体操・トランポリン（火）	火	4歳～就学前	8	4/4～9/26	14:45～15:45	22	19,800円	15,400円	村上 勇人	
78	キッズ体操・トランポリン（木）	木	4歳～就学前	8	4/6～9/28	14:45～15:45	18	16,200円	12,600円	小玉 信子 他	
トランポリン、マット、跳び箱、鉄棒を使用し、楽しく身体を動かします。											
77	ジュニア体操・トランポリン（火）	火	小1～小6	24	4/4～9/26	16:00～17:15	22	24,200円	18,700円	小玉 信子・村上 勇人	
79	ジュニア体操・トランポリン（木）	木	小1～小6	24	4/6～9/28	16:00～17:15	18	19,800円	15,300円	小玉 信子 他	
トランポリン、マット、跳び箱、鉄棒を使用し、基本的な身体の使い方を身に付けます。											
80	K-POP&J-POP	水	小1～中3	30	4/12～9/27	16:10～17:10	21	18,900円	14,700円	高橋 京子	
知っている曲や聞いたことあるJ-POPやK-POPの楽曲に合わせて振付を楽しみます。歌いながら踊りたくりますよ♪初心者の方大歓迎！											
81	HIP HOP	水	小1～中3	30	4/12～9/27	17:20～18:20	21	18,900円	14,700円		
リズム感を養い、基本ステップを学びながらダンスを楽しみます。											
82	JAZZ HIP HOP	水	小1～中3	30	4/12～9/27	18:30～19:30	21	18,900円	14,700円	石野 寛子	
ダンスの基本的な体の使い方を学びながら、曲に合わせて振付けを楽しむクラスです。											
83	テニス（低学年）	月	小1～小3	12	4/3～9/25	15:55～17:25	15	16,500円	12,750円		
84	テニス（高学年）月	【締切】	小4～小6	12	4/3～9/25	17:30～19:00	15	16,500円	12,750円	富田 桃加	
85	テニス（高学年）木	木	小4～小6	12	4/6～9/7	16:30～18:00	17	18,700円	14,450円		
色々な運動をしながら、ジュニア用のラケット・ボールを使ってテニス遊びをします。お友達と協力し合って楽しくテニスを学びます。											
86	チア&体育	金	5歳～小6	18	4/7～9/29	16:00～17:00	20	18,000円	14,000円	富田 桃加	
笑顔あふれる可愛いチアダンスに加え、側転や前方ブリッジなどのマット運動も学びます。楽しく踊りながら運動能力を高めましょう。											
87	チアダンス	金	5歳～中3	30	4/7～9/29	17:00～18:00	20	18,000円	14,000円	富田 桃加	
元気いっぱいになる楽しいチアダンスを基礎から学べます。笑顔あふれる楽しい教室です。											

エスポラーダ北海道フットサルスクール 南区体育館校



選手やコーチ、OB選手が専門的にフットサルを指導し、新たな仲間、将来のエスポラーダ選手を育てます。

【日 時】火曜日 16:15～17:45
 【対 象】小学2年生～6年生（定員15名）
 【申込・料金】下記よりお問い合わせください。
 【お問い合わせ】エスポラーダ北海道/担当：吉田 TEL011-676-4729
 FAX:011-611-6844 Mail:school@espolada.com



＼多種目体験型スクール／



4月1日（土）～募集開始!!

詳細は、右記 QR コードより、ホームページをご覧ください😊

Instagram

教室・イベント情報
公式アカウントはじめました！



フォローお待ちしております！



南区体育館

005-0804 札幌市南区川治4条2丁目2-1
011-571-5171

- 開館時間：9:00～21:00
- 休館日：第2月曜日（整備日）
- 駐車場：約90台（無料）

教室申込みは **WEB が 便利！**

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等での申込みができます！
- 申込期間中は24時間お申込み可能です！
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします！

受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録」をしていただくことで教室申込みが簡単になります。



★球技教室（16歳以上対象）

No.	教室名	曜日	定員	期間	時間	回数	受講料(税込)	65歳以上の方	障がいのある方	指導員	教室内容
1	卓球 初心者・初級	火	30	4/4 ~ 6/20	9:00 ~ 10:45	10	10,500円	9,500円	8,000円	札幌卓球連盟	基本打法の習得を目指します。フォア打ち、ショート、ツッツキ打法の習得を目指します。
2	卓球 初中級	【締切】	15	4/4 ~ 6/20	11:00 ~ 12:45	10	10,500円	9,500円	8,000円		基本動作の定着とより回転量の多い打法の習得を目指します。
3	卓球 中級	火	15	4/4 ~ 6/20	11:00 ~ 12:45	10	10,500円	9,500円	8,000円		ボールの回転を理解し見極め、それに対応できるようにします。
4	卓球 初中級	水	15	4/5 ~ 6/21	11:00 ~ 12:45	10	10,500円	9,500円	8,000円		基本動作の定着と回転のかかったボールの習得を目指します。
5	卓球 中級	水	30	4/5 ~ 6/21	9:00 ~ 10:45	10	10,500円	9,500円	8,000円		ボールの回転を理解し見極め、それに対応できるようにします。ルールを理解し、楽しくゲーム練習を行います。
7	卓球 中上級	水	15	4/5 ~ 6/21	11:00 ~ 12:45	10	10,500円	9,500円	8,000円		ドライブ、スマッシュ等の回転を理解して、ラリーの習得を目指します。
8	バドミントン 初心者・初級	水	20	4/5 ~ 6/21	9:20 ~ 10:50	11	9,900円	9,350円	7,700円		札幌地区 バドミントン協会
9	バドミントン 中級	水	15	4/5 ~ 6/21	11:00 ~ 12:30	11	9,900円	9,350円	7,700円	基本動作の習得を目指します。バドミントン経験者対象です。	
10	テニス 基礎	水	12	4/5 ~ 6/28	9:15 ~ 10:45	12	13,200円	12,000円	10,200円	内田 エミ	各ショットの正しいフォームを身につけ、ラリーの習得を目指します。
11	テニス 初級	水	12	4/5 ~ 6/28	11:00 ~ 12:30	12	13,200円	12,000円	10,200円		ラリーの習得とダブルスでの雁行陣の理解を目指します。
12	テニス 初中級A	金	12	4/7 ~ 6/30	9:45 ~ 11:15	12	13,200円	12,000円	10,200円		各ショットのレベルアップと実践的なゲームを行います。
13	テニス 初中級B	金	12	4/7 ~ 6/30	11:30 ~ 13:00	12	13,200円	12,000円	10,200円		各ショットのレベルアップと平行陣でのゲームを行います。
14	テニス 初級	土	12	4/1 ~ 6/24	17:30 ~ 19:00	10	11,000円	10,000円	8,500円	細田 セツ子	初心者の方から、ある程度打ち合いができる方対象。楽しくゲーム練習を行います。
15	テニス 初中級	土	12	4/1 ~ 6/24	19:15 ~ 20:45	10	11,000円	10,000円	8,500円		ダブルスゲームを想定したフォーメーションを覚えます。
16	テニス 中級	月	12	4/3 ~ 6/26	19:05 ~ 20:50	9	12,150円	11,250円	9,450円	羽倉 孝造	ダブルスでの平行陣の習得を目指します。
17	テニス 中級	木	12	4/6 ~ 6/29	13:00 ~ 14:45	11	14,850円	13,750円	11,550円	宮 厚子	ダブルスでの戦術やテクニック習得を目指します。
18	テニス 中上級	金	10	4/7 ~ 6/30	9:20 ~ 10:50	10	11,000円	10,000円	8,500円	工藤 淳子	平行陣でのコートカバーリングを覚えます。
19	テニス 上級	【締切】	10	4/7 ~ 6/30	11:00 ~ 12:30	10	11,000円	10,000円	8,500円		平行陣でのポイントのとり方の習得を目指します。
20	ソフトテニス	金	20	4/14 ~ 6/30	13:30 ~ 15:30	10	13,500円	12,500円	10,500円	佐々木 恵子 水柿 基子	技術力の向上を目指しながらソフトテニスを楽しみます。

★フィットネス教室（16歳以上対象 ◆印は女性向け教室です）

No.	教室名	曜日	定員	期間	時間	回数	受講料(税込)	65歳以上の方	障がいのある方	指導員	教室内容
30	ベーシックヨガ	月	30	4/3 ~ 6/26	9:30 ~ 11:00	9	9,450円	6,750円	5,400円	井上 あや	ヨガブロック・ヨガベルトを使って、ヨガの基本ポーズを無理なく作ります。身体が硬くても大丈夫です！
31	やさしいヨガ(火)	火	30	4/4 ~ 6/27	10:45 ~ 12:00	12	12,600円	9,000円	7,200円	和田 真里	呼吸法を行った後、徐々に身体をほぐしていきポーズへ導きます。深いリラクゼーション効果を得ることができます。
32	ステップアップヨガ	火	30	4/4 ~ 6/27	12:15 ~ 13:30	12	12,600円	9,000円	7,200円		筋肉・関節・体幹をしっかりと使いポーズを深めていきます。
33	免疫力アップヨガ	水	30	4/5 ~ 6/28	10:30 ~ 11:50	12	12,600円	9,000円	7,200円	三國 ちはる	呼吸と共に免疫力を高めるヨガポーズやストレッチポールを使うことで、自律神経のバランスを整え回復力をアップさせていきます。
34	姿勢改善ヨガ	木	30	4/6 ~ 6/29	10:45 ~ 12:15	12	12,600円	9,000円	7,200円		姿勢が悪いと起こりやすい肩こり、腰痛、代謝の低下、血行不良や冷え性などの不調をヨガポーズやストレッチポールを使い整えます。
35	やさしいヨガ(金)	金	35	4/7 ~ 6/30	13:15 ~ 14:30	12	12,600円	9,000円	7,200円	伊藤 佳代	呼吸法を行った後、徐々に身体をほぐしていきポーズへ導きます。深いリラクゼーション効果を得ることができます。
36	ナイトヨガ	火	30	4/4 ~ 6/27	19:30 ~ 20:50	12	12,600円	9,000円	7,200円	井上 あや	関節や筋肉を正しく使い、心身ともにリラックスしましょう。
37	背骨コンディショニング	月	30	4/3 ~ 6/26	13:30 ~ 14:30	9	9,450円	6,750円	5,400円	片岡 志保	背骨の歪みを整え、身体の不調を改善するための体操やトレーニングを行います。
38	りらくすスロートレーニング	木	30	4/6 ~ 6/29	9:10 ~ 10:10	12	12,600円	9,000円	7,200円	佐藤 佳緒里	誰でも簡単にできるスロートレーニング！日常生活に使う筋肉を動かし、動きやすい身体作りを目指します！怪我の予防にも繋がります！
39	やさしい健康体操 ◆	木	35	4/6 ~ 6/29	10:20 ~ 11:20	12	12,600円	9,000円	7,200円		ストレッチ・筋力向上トレーニングを中心としたエアロビクス体操です。
40	ウォーキング健康体操 ◆	木	35	4/6 ~ 6/29	11:30 ~ 13:00	12	12,600円	9,000円	7,200円	佐藤 満美子	楽しい音楽に合わせてのウォーキングと筋トレ、ストレッチでバランス良く全身の体力向上を目指します。
41	初めてのフラダンス ◆	木	18	4/6 ~ 6/29	10:00 ~ 11:00	12	12,600円	9,000円	7,200円		フラの基本のステップや手の動き、意味を身につけて、さあ楽しく踊りましょう♪
44	楽ラクピクス2023	金	18	4/7 ~ 6/30	11:15 ~ 12:30	12	12,600円	9,000円	7,200円	岡村 啓子	動きながらの楽しい脳トレーニング！リズムウォーキングで気持ちよく汗を流しましょう！ステップ台を使用した運動も取り入れ、足腰の強化にも繋がります！
45	ピラティス(水)	水	18	4/5 ~ 6/28	13:00 ~ 14:15	12	12,600円	9,000円	7,200円	定居 昭希	50歳からの賢いからだの使い方、健康をもたらす呼吸姿勢、そしてリズムを整えます。
46	バレエストレッチ ◆	水	12	4/5 ~ 6/28	19:20 ~ 20:50	12	12,600円	9,000円	7,200円	川端 晶子	クラシックバレエの基礎に基づいて、普段使わない筋肉や関節にアプローチして姿勢を整えます。
47	ポールDEピラティス	火	18	4/4 ~ 6/27	11:15 ~ 12:25	12	12,600円	9,000円	7,200円	三國 ちはる	ストレッチポールでリラクゼーション効果やアライメントを整えてからピラティスで筋力UPを目指します。ヨガのポーズもありますよ♪
48	ナイトピラティス	火	18	4/4 ~ 6/27	19:35 ~ 20:35	12	12,600円	9,000円	7,200円	高橋 有紀	インナーを鍛え、背骨を伸ばすことで姿勢を整えます。腰痛・肩こりの予防、免疫力の向上につながります。
49	ZUMBA	木	18	4/6 ~ 6/29	13:10 ~ 14:10	12	12,600円	9,000円	7,200円	高田 志保	ラテン系音楽に合わせて心も体も踊るフィットネスダンスで滝汗かく方続出です！
52	バレエエクササイズ ◆	【締切】	12	4/6 ~ 6/29	11:25 ~ 12:55	12	12,600円	9,000円	7,200円	川端 晶子	クラシックバレエの基礎に基づいて、普段使わない筋肉や関節にアプローチして姿勢を整えます。簡単な踊りを踊れるようになることが目標です。
53	K-POP&J-POP	NEW	水	4/12 ~ 6/28	19:40 ~ 20:40	11	11,550円	8,250円	6,600円	高橋 京子	K-POPや J-POPの曲に合わせて振り付けを楽しむクラスです！今 流行の曲や昔TVで流れていた曲など、様々な曲を楽しんで踊っていきます。
54	骨盤リセットスリム	NEW	木	4/6 ~ 6/29	14:25 ~ 15:25	12	12,600円	9,000円	7,200円	高田 志保	アラブ風音楽とベリー風な動きで楽しく骨盤ダンス★骨盤を動かし、お腹・脚・冷え・浮腫みも解消で3歳若返ろう！

教室受講料の改定に関するお知らせ

令和5年4月1日以降に開講する教室の受講料を改定させていただきます。詳細は募集要項をご確認ください。

教室受講時の施設利用料を不要の取扱いといたします。

教室受講時や受講前後のウォームアップや、クールダウンによる利用以外は、別途施設利用料が必要となりますのでご注意ください。

教室WEB申込み
受講料割引キャンペーン
を実施いたします!!

「教室WEB申込み」より、4月開講教室をお申込みいただくと受講料が200円割引となります。

- ・本キャンペーンは「令和5年4月開講教室」限定で、新規・継続でのお申込み問わず、対象教室に「WEB申込みをされた方」が対象となります。
- ・WEB申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。
- ・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

さぼーとさっぽろ
受講料の助成を開始いたします!!

さぼーとさっぽろの会員または同居家族の方は「教室WEB申込み」の場合に限り、受講料から400円助成されます。

【ご利用方法】

- ① 右記のQRコードより、さぼーとさっぽろ入力フォームにアクセスいただき、必要事項を入力してください。(3/1よりアクセス可能です。)
- ② さぼーとさっぽろより、ご入力されたメールアドレス宛にクーポンコードが発行されます。
- ③ 札幌市スポーツ協会の教室WEB申込みフォームにて②で発行されたクーポンコードを入力しお申込みいただくと助成額の適用となります。

※1年度1家族につき、1回の適用となります。
※水泳教室を自動継続されている方につきましては、別途お知らせいたします。



自分に合った教室が分からない…という方に!

お友達と参加もOK!

フィットネス体験がどれでも

500円!

- ※体験はフィットネス教室のみにとなります。
- ※1教室につき1回に限ります。