

2023年

7月

開講

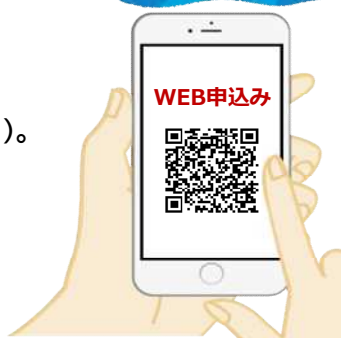
中島体育センター

スポーツ教室受講者募集！

新規教室・おすすめ教室

●成人フィットネス教室は500円で体験できます●

- 申込期間 6月1日(木)～6月14日(水)
- 申込方法 WEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。
【WEB】24時間お申込み可能です(申込初日9:00～申込最終日23:59:59)。
【電話・窓口】9:00～20:00
- 抽 選 6月16日(金)10:30～
【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。
【電話・窓口】落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。
- 追加申込 定員に空きがある教室は、6月18日(日)9:00より先着順にて受付いたします(電話のみ)。
6月19日(月)以降は、電話・窓口にて先着受付いたします。
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。



- 納入方法
<WEBでお申込みの方>
納入期間:6月16日(金)～6月30日(金) 23:59:59まで
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(施設窓口でのお支払いはいできません)。
お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

- ・ご利用可能なクレジットカード:VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club
- ・ご利用可能なコンビニ: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

- <電話・窓口でお申込みの方>
納入期間:6月19日(月)～6月30日(金) 9:00～20:00(※6月26日(月)を除く)
施設窓口で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、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当館ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認いただき、受講当日に各施設へお越しください。
- ・ご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、連絡が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。
- ・6月26日(月)は施設整備日のため各種手続きは行っておりません。あらかじめご了承ください。

さぽーとさっぽろ

1年度1家族につき、1回の適用となります。

受講料の助成を開始いたします!!

さぽ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 右記の二次元コードより、さぽ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。

※クーポンコードの申請は期日に余裕をもってお申込ください。

目安としてお申込日の翌営業日中までにクーポンコードをお送りいたします。教室の申込締切日に近いお日にちで申請された場合、申込締切日に間に合わない場合がありますので、ご注意ください。

② さぽーとさっぽろより、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。

※ 水泳教室を自動継続されている方につきましては、令和 5 年度内での適用に向けて準備を進めておりますので、ご利用方法が決まりましたら、別途お知らせいたします。

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、7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7月開講教室」で、新規・継続のお申込みを問わず、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。

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。

すっきりヨガ

しっかり身体を動かし、心身ともにすっきりしましょう！

月曜日 11:30～12:30

石田由紀子指導員

巻き肩改善

肩周囲を重点的にお尻や腿もセルフマッサージやストレッチでほぐして伸ばします。

火曜日 10:40～11:10

鈴木恵里指導員（北海道全員健康㈱）

膝にやさしい安心ヨガ

膝や股関節に不安のある方向け、補助用具（ヨガブロック等）を使って無理なくポーズを行います。

水曜日 11:30～12:30

下里比路實指導員（北海道全員健康㈱）

ビューティ・ペルヴィス

骨盤を中心に全身を調整します。

金曜日 10:30～11:45

牛腸祐子指導員

＼多種目体験型スクール／

DOスポ!

シニア健康塾

追加募集受付中!!

詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご覧ください☺

【お申込みにあたって】

- ・お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
- ・お申込みされたレベルに達していない場合、途中で教室の移動をお願いする場合があります。
- ・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。
- ・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、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。
- ・お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします(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)。
- ・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。
- ・教室を辞めるお申し出があった場合は、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。
- ・教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますので、その際は事前にお知らせさせていただきます。

【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お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。

中島体育センター

〒064-0931 札幌市中央区中島公園1番5号

地下鉄南北線「幌平橋駅」1番出口より徒歩5分

札幌市体育館グループ指定管理者

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

☎ 011-530-5906

■開館時間 9:00～21:00

■休館日 第4月曜日（整備日）

■駐車場 約50台

教室申込みは WEB が 便利

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。

■ 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！

WEB申込みフォーム

★フィットネス系(対象16歳以上) ◆印は女性限定、■印は男性限定の教室です。

※障がいのある方:障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方											
No.	教室名	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込)			指導員名	期 間	強度
						一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)			
101	太極拳	月	10:00～11:15	7回	32名	7,350円	5,250円	4,200円	佐野 圭子	7/3～9/11	★
初めての方から。流れる動作に特徴のある太極拳。											
102	ヨガ火曜	火	13:30～14:30	10回	30名	10,500円	7,500円	6,000円	古川美智子	7/4～9/26	★
ストレッチを中心に身体を整え、心も整えていきます。											
103	ヨガ木曜	木	10:00～11:00	10回	30名	10,500円	7,500円	6,000円	古川美智子	7/6～9/28	★
正しい呼吸法とストレッチで健康増進を目指します。											
104	ピラティス	金	18:45～20:00	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	定居 昭希	7/7～9/29	★★
しなやかに美しいボディラインを目指します。											
105	すこやか体操	月	9:45～11:00	7回	20名	7,350円	5,250円	4,200円	瀧澤幸智子	7/3～9/11	★
軽い筋トレで日常生活を快適に。運動経験の少ない方でも安心！											
106	すっきりヨガ	月	11:30～12:30	7回	20名	7,350円	5,250円	4,200円	石田由紀子	7/3～9/11	★★
しっかり身体を動かして心身ともにすっきりしましょう！											
107	巻き肩改善	火	10:40～11:10	12回	20名	10,200円	7,800円	6,600円	鈴木 恵里 北海道全員健康術	7/4～9/26	★
肩周囲を重点的にお尻や腿もセルフマッサージやストレッチでほぐして伸ばします。											
108	背骨コンディショニング	木	13:30～14:30	13回	35名	13,650円	9,750円	7,800円	片岡 志保	7/6～9/28	★
背骨の歪みを解消し、腰痛・肩こり・姿勢の改善を目指します。											
109	◆美ウエスト エクササイズ	木	11:10～12:10	13回	20名	13,650円	9,750円	7,800円	大高千咲子 北海道全員健康術	7/6～9/28	★★
エクササイズで素敵なウエストラインを目指します。											
110	ソフトエアロビクス	金	10:00～11:00	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	大高千咲子 北海道全員健康術	7/7～9/22	★
ソフトタイプのエアロビクスです。											★★
111	代謝アップ↑ エクササイズ	金	11:10～12:10	11回	20名	11,550円	8,250円	6,600円	大高千咲子 北海道全員健康術	7/7～9/22	★
筋力トレーニングで代謝アップを目指します。											★★
112	NEW 膝にやさしい安心ヨガ	水	11:30～12:30	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800円	下里比路實 北海道全員健康術	7/5～9/27	★
膝や股関節に不安のある方向け。補助用具を使って無理なくポーズを行います。											
113	■メンズフィットネス	火	12:50～13:50	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	熊谷 翔太	7/4～9/26	★★
スモールボール・セラバンドなどを利用し様々な運動・ストレッチを行います。											
115	健美操	火	10:00～11:15	12回	35名	12,600円	9,000円	7,200円	川崎由美子	7/4～9/26	★
全身のバランスを整える健康体操です。											
117	◆フラダンス (中 級)	水	14:30～15:45	13回	20名	13,650円	9,750円	7,800円	小嶋 絵里	7/5～9/27	★★
基本動作を習得された方が対象となります。											
118	◆フラダンス (ゆったり初心)	水	13:00～14:15	13回	20名	13,650円	9,750円	7,800円	小嶋 絵里	7/5～9/27	★
やさしいフラダンスの動きから。楽しく踊ります。											
120	ビューティ・ペルヴィス	金	10:30～11:45	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	牛腸 祐子	7/7～9/29	★
骨盤を中心に全身を調整します。											
121	ゆるしめヨーガ	木	19:15～20:30	13回	20名	13,650円	9,750円	7,800円	定居 昭希	7/6～9/28	★
ゆるみすぎ、こわばりすぎをちょうど良いバランスに整えるヨーガとダンス。											
122	ストレッチで健康向上	木	10:00～11:00	13回	20名	13,650円	9,750円	7,800円	小西 聡美 北海道全員健康術	7/6～9/28	★
身体の緊張やコリの解消を目指します。											
123	脂肪燃烧!! ボクシングエクササイズ	火	11:20～12:20	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	鈴木 恵里 北海道全員健康術	7/4～9/26	★
二の腕、下半身を引き締めます。											★★
124	脂肪燃烧!! ボクシングエクササイズ	水	10:00～11:00	13回	20名	13,650円	9,750円	7,800円	大高千咲子 北海道全員健康術	7/5～9/27	★
二の腕、下半身を引き締めます。											★★
125	あへあほ健康体操	火	11:50～13:00	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	津田 彩子 ㈱AHプロジェクト	7/4～9/26	★
発声を使い腹筋を鍛える簡単エクササイズです。											
127	◆女性のための 筋力トレーニング	月	13:30～14:30	7回	20名	7,350円	5,250円	4,200円	牧村 祐太	7/3～9/11	★★
女性のしなやかな筋肉を向上させ、代謝アップを目指します。											
130	背骨コンディショニング deナイト	火	19:00～20:00	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	山田 桃世	7/4～9/26	★
背骨の歪みを解消し、姿勢の改善を目指します。											
133	Sundayピラティス	日	11:00～12:00	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	定居 昭希	7/2～9/24	★
体幹を鍛え、美しい姿勢・柔軟性向上を目指します。											
135	リフレッシュヨガ	水	10:00～11:00	10回	30名	10,500円	7,500円	6,000円	古川美智子	7/5～9/27	★
ヨガの基本ポーズと呼吸法をバランス良く行い、全身を動かしていきます。											
140	ヨ ガ スモールクラス	火	14:00～15:00	11回	6名	15,950円	15,950円	15,950円	伊藤 佳代	7/4～9/26	★
少人数制。きめ細やかに指導します。											
141	ピラティス スモールクラス	木	13:00～14:00	13回	6名	18,850円	18,850円	18,850円	山田 泰子	7/6～9/28	★
少人数制。じっくりと動きやすい体をつくるクラスです。											

★(弱)・・これから運動を始める方 ★★(中)・・日頃から運動に親しまれている方 ★★★(強)・・体力に自信のある方

★球技系(対象16歳以上) ※抽選前の同一種目の重複申込みはできません。抽選後、空きがある教室は申込可能です。
※受講レベルに達していない場合は、コースを変更していただく場合があります。

※障がいのある方:障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方										
No.	教室名	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込)			指導員名	開講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)		
201	バドミントン (初 級)	金	9:00～11:00	12回	16名	12,600円	11,400円	9,600円	札幌地区 バドミントン協会	7/7～9/29
				経験者対象。クリア・ドロップ・スマッシュの基礎技術を習得します。						
202	バドミントン (中 級)	金	11:05～13:05	12回	17名	12,600円	11,400円	9,600円	札幌地区 バドミントン協会	7/7～9/29
				基礎を習得された方対象。応用動作やゲームを習得します。						
203	卓 球 (初心者)	水	13:15～15:15	12回	15名	12,600円	11,400円	9,600円	札幌卓球連盟	7/5～9/27
				初めての方から。基礎技術を習得します。						
204	卓 球 (初中級)	金	13:30～15:30	12回	15名	12,600円	11,400円	9,600円	札幌卓球連盟	7/7～9/29
				フォアハンド・ショート・ツッツキなどを理解されていて、実際に打てる方。						
205	卓 球 (初中級)	木	10:00～12:00	12回	15名	12,600円	11,400円	9,600円	札幌卓球連盟	7/6～9/28
				フォアハンド・ショート・ツッツキなどを理解されていて、実際に打てる方。						
206	卓 球 (初中級)	金	10:00～12:00	12回	15名	12,600円	11,400円	9,600円	札幌卓球連盟	7/7～9/29
				フォアハンド・ショート・ツッツキなどを理解されていて、実際に打てる方。						
207	卓 球 (中 級)	金	13:30～15:30	12回	15名	12,600円	11,400円	9,600円	札幌卓球連盟	7/7～9/29
				初中級での技術を習得され、ラリーが続けられる方。						
208	卓 球 (初 級)	水	13:15～15:15	12回	15名	12,600円	11,400円	9,600円	札幌卓球連盟	7/5～9/27
				基礎を習得された方対象。						
209	テニス (初心者)	月	11:05～13:05	7回	10名	9,450円	8,750円	7,350円	石川 暁子	7/3～9/11
				初めての方から。基礎技術を習得します。						
210	テニス (初 級)	火	9:00～11:00	12回	12名	16,200円	15,000円	12,600円	安井 徳子	7/4～9/26
				ミニボレー対ミニストロークを5～10球程度、グラウンドストロークラリーを5～10球程度つなげられる方。						
211	テニス (初 級)	水	11:05～13:05	12回	10名	16,200円	15,000円	12,600円	武田 恵子	7/5～9/20
				ミニボレー対ミニストロークを5～10球程度、グラウンドストロークラリーを5～10球程度つなげられる方。						
213	テニス (初中級)	月	9:00～11:00	7回	10名	9,450円	8,750円	7,350円	武田 恵子	7/3～9/11
				ボレーボレー、ボレー対ストロークを10往復できる方。雁行陣の動きを正確にできる方。						
214	テニス (初中級)	火	11:05～13:05	12回	12名	16,200円	15,000円	12,600円	安井 徳子	7/4～9/26
				ボレーボレー、ボレー対ストロークを10往復できる方。雁行陣の動きを正確にできる方。						
215	テニス (初中級)	土	19:00～20:45	13回	12名	17,550円	16,250円	13,650円	羽倉 孝造	7/1～9/30
				試合に強くなる実戦フォーメーションを習得します。						
216	テニス (中 級)	水	9:00～11:00	12回	10名	16,200円	15,000円	12,600円	武田 恵子	7/5～9/20
				アプロ・チ・サービス・リターン・ダッシュからボレー対ストロークが15往復、ボレーボレーを20往復できる方。平行陣の動きを正確にできる方。						
217	テニス (上 級)	土	17:10～18:55	13回	10名	17,550円	16,250円	13,650円	市川 晶子	7/1～9/30
				サーブ・レシーブからのラリーが安定されている方。ダブルスの実践的な練習を行います。						
218	テニス (上 級)	木	18:45～20:45	13回	10名	17,550円	16,250円	13,650円	丸岡 紗紀	7/6～9/28
				サーブ・レシーブからのラリーが安定されている方。ダブルスの実践的な練習を行います。						
219	テニス (初心者)B	月	13:15～15:15	7回	10名	9,450円	8,750円	7,350円	石川 暁子	7/3～9/11
				初めての方から。基礎技術を習得します。						