

西区体育館

令和元年度 第4期 成人教室募集要項

■ 申込期間

12月1日（日）～14日（土） 9:00～20:00

WEB申込は、14日（土）23時59分59秒まで。

■ 申込方法

申込みの際、「受講者カード」を既にお持ちの方は、ご準備をお願いいたします。

1 WEB申込 下記アドレスまたは当財団HPの「スポーツ教室WEB申込」にアクセス
申込順に従って申込みください。【<https://class.shsf.jp/>】



【WEB申込QRコード】

2 直接申込 施設で配布している「申込用紙」に必要事項を記入のうえ、
窓口までお持ちください。

3 電話申込 申込みされる「コース番号」と「教室名」をお伝えください。
必要事項等をお伺いいたします。【TEL 011-662-2149】

WEB申込が
おすすめ！
24時間申込可能！

■ 抽選日

12月16日（月） 10:00

多数申込時は、コンピュータによる自動抽選（非公開）を行います。

電話、窓口申込みの方（補欠、開講中止教室に申込みの方）は電話にて、

WEB申込の方はメールにて、12月18日（水）までに当施設よりご連絡いたします。

※12月16日（月）は施設整備日のため、お問い合わせはできませんのでご了承ください。

■ 追加申込（先着順）

12月19日（木） 9:00 より電話にて先着順で追加申込みを受付けいたします。

12月20日(金)以降は、電話または直接窓口でも受付けいたします。

※申込締切後、定員に達していない教室のみ追加募集を行います。

■ 納入期間

12月20日（金）～28日（土） 9:00～20:00



西区体育館・温水プール
063-0825 札幌市西区発寒5条8丁目9-1
011-662-2149



札幌市体育館グループ指定管理者
一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します



■ 成人対象教室 ■ (16歳以上の男女)

※10月より消費税が10%で計上されております。

球技系 <3ヵ月コース> (1月~3月)

※障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給証をお持ちの方が対象となります。

番号	教室名	指導員	曜日	時間	期間 (予定)	回数	定員	受講料(税込)		
								一般	65歳以上	障がいのある方※
1	卓球入門	上田 栄子 中川 早苗 吉國 弥生 高野 優子 松坂 ゆかり	水	9:10~10:40	1/8~3/18	11	15	7,140円	6,430円	5,710円
2	卓球初級 A		水	9:10~10:40	1/8~3/18	11	15	7,140円	6,430円	5,710円
3	卓球初級 B		水	10:45~12:15	1/8~3/18	11	15	7,140円	6,430円	5,710円
4	卓球中級		火	9:10~10:40	1/7~3/24	11	30	7,140円	6,430円	5,710円
5	卓球中級 A		水	9:10~10:40	1/8~3/18	11	15	7,140円	6,430円	5,710円
6	卓球中級 B		水	10:45~12:15	1/8~3/18	11	30	7,140円	6,430円	5,710円
7	卓球中級		木	9:10~10:40	1/9~3/19	11	30	7,140円	6,430円	5,710円
8	卓球中上級		水	13:00~14:30	1/8~3/18	11	30	7,140円	6,430円	5,710円
9	バドミントン入門	竹内 寿子	水	9:30~11:00	1/8~3/18	11	15	7,140円	6,430円	5,710円
10	バドミントン初級	一条 実恵子	水	11:00~13:00	1/8~3/18	11	15	8,260円	7,440円	6,610円
11	ソフトテニス中級	湯村 維津子 畠山 富江	水	13:15~14:45	1/8~3/18	11	20	8,830円	7,950円	7,070円
12	テニス初心者	石川 暁子	月	14:30~16:00	1/6~3/30	8	10	6,420円	5,780円	5,140円
13	テニス初級	山口 美紀	月	13:00~14:30	1/6~3/30	8	10	6,420円	5,780円	5,140円
14			木	12:45~14:15	1/9~3/19	11	10	8,830円	7,950円	7,070円
15	テニス初中級	石川 暁子	火	13:00~14:30	1/7~3/24	11	10	8,830円	7,950円	7,070円
16			金	13:00~14:30	1/10~3/13	10	10	8,030円	7,230円	6,420円
17	テニス中級	石川 暁子	火	14:30~16:00	1/7~3/24	11	10	8,830円	7,950円	7,070円
18			金	14:30~16:00	1/10~3/13	10	10	8,030円	7,230円	6,420円

幼児 <3ヶ月コース> (1月~3月)

番号	教室名	対象	指導員	曜日	時間	期間 (予定)	回数	定員	受講料(税込)
77	Let's English ~幼児運動プログラム~	2歳~4歳 (保護者同伴)	櫻井 知子	金	12:10~12:50	1/10~ 3/13	10	8	7,260円

※10月より消費税が10%で計上されております。

※障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給証をお持ちの方が対象となります。

フィットネス系<3ヵ月コース> (1月~3月)

番号	教室名	指導員	曜日	時間	期間 (予定)	回数	定員	受講料(税込)			運動強度	
								一般	65歳以上	障がいのある方※		
21	さわやか健康体操	札幌整美健康体操研究会講師	水	9:30~10:45	1/8~3/25	12	30	6,550円	5,890円	5,240円	★☆☆	
ストレッチ体操を通してひざ痛、慢性疲労を改善し自然治療力、免疫力を高める教室です。												
22	からだにやさしい健康体操	札幌整美健康体操研究会講師	金	13:00~14:30	1/10~3/27	11	30	6,000円	5,400円	4,800円	★☆☆	
腰痛体操を通して体力をつけ、肩こり・腰痛を改善します。												
23	健康体操 姿勢美	札幌整美健康体操研究会講師	水	11:00~12:15	1/8~3/25	12	30	6,550円	5,890円	5,240円	★☆☆	
ストレッチや音楽に合わせた体操を通してカラダの改善をし、正しい姿勢を取り戻します。												
24	健美操	川上 由美子	金	11:10~12:30	1/10~3/13	10	30	5,460円	4,910円	4,360円	★☆☆	
ゆったりとした動きの中で多種の呼吸法により代謝を調整し、自然治療力を高め、肩こりや腰痛などの日常に多い症状を緩和します。												
25	ピラティス&ボールシェイプ	斉藤 志保	火	13:00~14:10	1/7~3/24	11	30	6,000円	5,400円	4,800円	★☆☆	
姿勢改善や肩こり、腰痛痛等の緩和にも効果があると言われていたピラティスを、ホールを使って楽しく動くクラスです。身体のゆがみや筋肉のアンバランスを軽減、解消させることが期待できます。												
26	ヨガ	道全員健康(株) 五郎部 里子 他	月	13:00~14:00	1/6~3/30	8	30	4,360円	3,930円	3,490円	★☆☆	
全身の筋肉や関節を柔軟にして、正しい呼吸法を習得します。												
27	スローフローヨガ入門	湊 真裕美	火	10:00~11:00	1/7~3/24	11	30	6,000円	5,400円	4,800円	★☆☆	
ゆっくりと呼吸に合わせて流れるようにポーズを行っていきます。初心者の方も安心してご参加いただけます。												
28	スローフローヨガ応用		湊 真裕美	火	11:15~12:15	1/7~3/24	11	30	6,000円	5,400円	4,800円	★★☆
ゆっくりと呼吸に合わせて流れるようにポーズを行っていきます。連続した動きの中で強度のあるポーズが入ります。												
29	ナイトヨガ	湊 真裕美	金	19:00~20:00	1/10~3/13	10	20	6,490円	5,840円	5,190円	★☆☆	
呼吸に合わせて、ゆとりと丁寧にポーズをとります。自律神経を整え、肩こり・腰痛にも効果があり、心と体を癒し、日々の疲れを改善します。												
30	フラダンス	長谷川 細香	火	11:00~12:00	1/7~3/24	11	20	7,140円	6,430円	5,710円	★☆☆	
フラダンスの基礎を身につけ、癒し効果のある曲と動きで、楽しくいきいきとハワイアンフラを習得します。初めての方も気軽にご参加いただけます。												
31	体質改善&ストレッチ	地原 明美	金	10:00~11:00	1/10~3/27	11	20	7,140円	6,430円	5,710円	★☆☆	
リンパマッサージで冷え、むくみ解消！簡単な運動で肩膝腰の痛みを和らげ免疫力&代謝をUP！内側の筋肉「コア」を刺激して健やかなカラダを育てましょう。												
32	太極拳	原田 雅恵	木	13:30~15:00	1/9~3/26	12	30	6,550円	5,890円	5,240円	★☆☆	
二十四式太極拳を学びます。ゆったりとした動きの中に足腰を鍛え、全身のツボ・経路を刺激し気血の巡りを良くする効果があります。体力に自信のない方、運動が苦手な方でも始めやすい教室となっております。												
33	リラックスヨガ	湊 真裕美	木	20:10~21:00	1/9~3/19	11	20	7,140円	6,430円	5,710円	★☆☆	
ヨガのポーズと呼吸で1日の疲れを取り、リラックスさせていきます。また、アロマの香りで癒され心地よい時間がながれます。												
34	背骨コンディショニング	岩野 文美	水	11:50~12:50	1/8~3/18	11	15	8,260円	7,440円	6,610円	★☆☆	
肩こり・腰痛・膝痛・内臓の不調をはじめとするさまざまな症状は、骨盤の歪みから発生し、独自の体操、背骨ひとつひとつを動かす体によさしい矯正と筋力向上でカラダ本来の自己治療力を回復させ、体の中からきれいになります。												
35	ヨガ&ピラティス	伊藤 佳代	水	13:00~14:00	1/8~3/25	12	15	9,020円	8,110円	7,210円	★☆☆	
ピラティスでコアマッスル(体幹)をひきしめ、体の動きを整えて、ヨガで筋肉をストレッチし、体の歪みを調整し、キレイな姿勢づくりや、心身の調整を行います。												
36	バレトン	伊藤 佳代	木	14:00~15:00	1/9~3/26	12	15	9,020円	8,110円	7,210円	★★☆	
ニューヨークで40万人が痩せた新しいダイエットプログラム！ヨガにバレエの要素を取り入れた簡単な運動です！全身の筋肉を効率よく鍛え、美しいボディラインへ導きます！柔軟性・心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼も期待でき、姿勢矯正、体の筋バランスを整えます。												
40	マインドフルネス瞑想(はじめての瞑想)	川又 朱唄	金	10:45~12:15	1/10~3/13	10	15	7,510円	6,760円	6,010円	★☆☆	
体を緩めるケアから始まり、心身を調整する呼吸法を行い、頭と心を元気に調えていきます。代謝をあげたり、脳を活性化させる。スポーツの成果を上げやすくする。心が穏やかに毎日を過ごせるようになります。												

少人数制フィットネス<3ヵ月コース> (1月~3月)

番号	教室名	指導員	曜日	時間	期間 (予定)	回数	定員	受講料(税込)			運動強度
37	ベターっと開脚ストレッチ	佐藤 理佳子	木	12:45~13:45	1/9~3/19	11	7	13,430円(少人数制)			★☆☆
柔軟性が損なわれると怪我をしやすくなり危険です。当講習会では開脚により体の柔軟性と自由度を高めていき、楽しさや心地よさを大切にしたストレッチクラスです。											
38	ベターっと開脚ストレッチナイト	佐藤 理佳子	木	19:00~20:00	1/9~3/19	11	7	13,430円(少人数制)			★☆☆
柔軟性が損なわれると怪我をしやすくなり危険です。当講習会では開脚により体の柔軟性と自由度を高めていき、楽しさや心地よさを大切にしたストレッチクラスです。(夜間)											
41	ボールでエクササイズ~基礎体力向上~	近 育愛	火	13:30~14:30	1/7~3/24	11	7	13,430円(少人数制)			★☆☆
大・小のボールを使って、体重を預けながら関節を滑らかに動かし、有酸素運動・ストレッチ・筋力トレーニング・リラクゼーションが全て行えます。姿勢の改善と脳の活性化とともに集中力UP。自然と基礎体力も向上します。初心者大歓迎！！											
42	ボールでエクササイズナイト~基礎体力向上~	近 育愛	火	19:00~20:00	1/7~3/24	11	7	13,430円(少人数制)			★☆☆
大・小のボールを使って、体重を預けながら関節を滑らかに動かし、有酸素運動・ストレッチ・筋力トレーニング・リラクゼーションが全て行えます。姿勢の改善と脳の活性化とともに集中力UP。自然と基礎体力も向上します。初心者大歓迎！！(夜間)											

■ 注意事項

【申込みにあたって】

- ・球技系教室は、同一種目の複数申込はできません。
- ・ただし、抽選後の追加申込時に定員に空きがある場合は、申込みが可能です。
- ・申込状況により定員を超えて受講者を受け入れる場合や、開講中止または合同開講となる場合がございます。
- ・兄弟姉妹を含む他者へ、受講の権利を譲渡することはできません。

【受講にあたって】

- ・ご自身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します。
- ・教室カリキュラムは身体機能回復等のリハビリを目的としたものではありません。
- ・伝染病の方は教室の受講をご遠慮ください。
- ・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、また私語や大声などで他受講生の受講を妨げたり、指導員や他受講生への誹謗・中傷等の迷惑行為が見受けられたりした場合、その後の受講をお断りいたします。
- ・教室内での物品販売や宗教・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などにより、急遽日程の変更または中止となる場合がございます。
- ・申込状況により定員を超えて受講者を受け入れる場合がございます。
- ・申込されたレベルに達していない場合、途中でクラスの移動をお願いする場合がございます。
- ・担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代講の指導員が指導にあたることや、予備日を使用することがあります。
- ・受講料減額設定のある教室に限り、障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方は手帳の掲示により受講料が減額となりますので、あらかじめ募集要項を確認のうえお申込みください。納入時には年齢や手帳等の証明となるものをご提示ください。
- ・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。
- ・教室を辞める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。
- ・指導員や他受講生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。
- ・障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方は手帳の掲示により施設利用料が免除となります。
- ・貴重品は各自の責任において管理してください。なお、更衣室ロッカーは使用料50円が必要です。
- ・受講料の他、成人教室は毎回、施設利用料が別途必要です。

施設利用料

施設区分	体育館施設利用料		
	当日券	回数券	1ヶ月券
一般	390円	1,950円	5,670円
高校生	230円	1,150円	3,350円
65歳以上	130円	650円	1,670円
中学生以下	無料	—	—

【個人情報の取扱について】

申込みの際に取得する個人情報は、当財団が定める「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手続き
- ②イベントや教室その他事業への申込みや支払い等の諸連絡
- ③アンケートや各施設の利用にかかる統計および分析
- 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、所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。