

西区体育館

2020年度 第1期 成人教室募集要項

■ 申込期間

3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

3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（落選、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、3月18日（水）までに当施設よりご連絡いたします。

※3月16日（月）は施設整備日のため休館となっております。

■ 追加申込（先着順）

3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。

3月20日(祝金)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

3月20日（祝金）～31日（火） 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歳以上対象）

球技<3カ月コース>（4月～6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※	
初回 申込 1 コース のみ	1	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	4/8～6/17	8	15	5,190円	4,670円	4,150円	
	2		卓球初級A	水	9:10～10:40	4/8～6/17	8	15	5,190円	4,670円	4,150円
	3		卓球初級B	水	10:45～12:15	4/8～6/17	8	15	5,190円	4,670円	4,150円
	4		卓球中級	火	9:10～10:40	4/7～6/23	11	30	7,140円	6,430円	5,710円
	5		卓球中級A	水	9:10～10:40	4/8～6/17	8	15	5,190円	4,670円	4,150円
	6		卓球中級B	水	10:45～12:15	4/8～6/17	8	30	5,190円	4,670円	4,150円
	7		卓球中級	木	9:10～10:40	4/9～6/18	11	30	7,140円	6,430円	5,710円
	8		卓球中上級	水	13:00～14:30	4/8～6/17	8	30	5,190円	4,670円	4,150円
9	バドミントン入門	竹内 寿子	水	9:30～11:00	4/8～6/24	10	15	6,490円	5,840円	5,190円	
10	バドミントン初級	一条 実恵子	水	11:00～13:00	4/8～6/24	10	15	7,510円	6,760円	6,010円	
11	ソフトテニス中級	湯村 維津子 畠山 富江	水	13:15～14:45	4/8～6/17	9	20	7,230円	6,500円	5,780円	
初回 申込 1 コース のみ	12	テニス初心者	石川 暁子	月	14:30～16:00	4/6～6/22	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	4/6～6/22	8	10	6,420円	5,780円	5,140円
	14			木	12:45～14:15	4/23～6/18	9	10	7,230円	6,500円	5,780円
	15	テニス初中級	石川 暁子	火	13:00～14:30	4/7～6/23	11	10	8,830円	7,950円	7,070円
	16			金	13:00～14:30	4/10～6/19	11	10	8,830円	7,950円	7,070円
	17	テニス中級		火	14:30～16:00	4/7～6/23	11	10	8,830円	7,950円	7,070円
18	金			14:30～16:00	4/10～6/19	11	10	8,830円	7,950円	7,070円	

フィットネス<3か月コース> (4月~6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)			運動強度		
								一般	65歳以上	障がいのある方※			
20	通年(4月~3月) らくらリズム体操	菅野 淳子	水	10:00~11:30	4/8~3/24	45	30	一括:24,550 分割前期:12,550円 分割後期:12,000円	一括:22,100 分割前期:11,290円 分割後期:10,800円	一括:19,640 分割前期:10,040円 分割後期:9,600円	★☆☆		
			リズム体操をメインに心肺機能の向上を目指し、楽しく身体づくりをしていきます。										
			水	9:30~10:45	4/8~6/24	10	30	5,460円	4,910円	4,360円		★☆☆	
21	さわやか健康体操	札幌整美 健康体操 研究会講師	金	13:00~14:30	4/10~6/26	11	30	6,000円	5,400円	4,800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		水	11:00~12:15	4/8~6/24	10	30	5,460円	4,910円	4,360円	★☆☆		
23	健康体操 姿勢美	川上 由美子	金	11:10~12:30	4/10~6/26	12	30	6,550円	5,890円	5,240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。													
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	斎藤 志保	火	13:00~14:10	4/7~6/23	11	30	6,000円	5,400円	4,800円	★☆☆		
姿勢改善や肩こり、腰痛等の緩和にも効果があると言われるピラティスを、ボ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。													
25	ピラティス& ボールシェイプ		月	13:00~14:00	4/6~6/29	9	30	4,910円	4,420円	3,930円	★☆☆		
26	ヨガ	道全員健康(株) 五郎部 里子 他	火	10:00~11:00	4/7~6/30	12	30	6,550円	5,890円	5,240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		火	11:15~12:15	4/7~6/30	12	30	6,550円	5,890円	5,240円	★★☆		
28	スローフローヨガ応用	湊 真裕美	金	19:00~20:00	4/10~6/26	12	20	7,790円	7,010円	6,230円	★☆☆		
呼吸に合わせて、ゆっく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。													
29	ナイトヨガ		火	11:00~12:00	4/7~6/30	12	20	7,790円	7,010円	6,230円	★☆☆		
30	フラダンス	長谷川 細香	金	10:00~11:00	4/10~6/26	12	20	7,790円	7,010円	6,230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		木	13:30~15:00	4/9~6/18	11	30	6,000円	5,400円	4,800円	★☆☆		
32	太極拳	原田 雅恵	木	20:10~21:00	4/9~6/25	12	20	7,790円	7,010円	6,230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。													
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	岩野 文美	水	11:50~12:50	4/8~6/24	10	15	7,510円	6,760円	6,010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		水	13:00~14:00	4/8~6/24	10	15	7,510円	6,760円	6,010円	★☆☆		
35	ヨガ&ピラティス	伊藤 佳代	木	14:00~15:00	4/9~6/25	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		金	10:45~12:15	4/17~6/19	10	15	7,510円	6,760円	6,010円	★☆☆		
40	マインドフルネス瞑想 (はじめての瞑想)	川又 朱唄	水	10:00~12:00	4/15~7/1	10	10	9,570円	8,610円	7,660円	★☆☆		
体や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。													
初心者の方を対象に弓道の基本を学びます。貸出用具もございますので興味のある方は是非お申込みください。													
43	New 成人弓道	札幌弓道連盟											

少人数制フィットネス<3か月コース> (4月~6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	
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	4/16~6/25	11	7	13,430円(少人数制)	★☆☆	
開脚ポーズを目指しながら体の柔軟性と自由度を高めていきます。楽しさや心地よさを大切にのびのびと、心と体が喜ぶわらわらストレッチクラスです。										
41	New バランスボール エクササイズ	近 育愛	火	13:30~14:30	4/7~6/23	11	7	13,430円(少人数制)	★☆☆	
ソフトなボールに体重を預けて、ストレッチを中心に股関節・骨盤の滑らかな動きを引き出し、身体のバランスを整えながら、関節周りを鍛えます。適度な負荷を調整しながらできるエクササイズです。										
42	New バランスボール エクササイズナイト		火	19:00~20:00	4/7~6/23	11	7	13,430円(少人数制)	★☆☆	
ソフトなボールに体重を預けて、ストレッチを中心に股関節・骨盤の滑らかな動きを引き出し、身体のバランスを整えながら、関節周りを鍛えます。適度な負荷を調整しながらできるエクササイズです。										

■ 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提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提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		
区分	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	—	—

【個人情報の取扱いについて】

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、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。

西区体育館

2020年度 第1期 幼児・少年少女教室募集要項

■ 申込期間

3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」にアクセスし、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

3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（落選、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、3月18日（水）までに当施設よりご連絡いたします。

※3月16日（月）は施設整備日のため休館となっております。

■ 追加申込（先着順）

3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。

3月20日(祝金)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

3月20日（祝金）～31日（火） 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



幼児・少年少女<6ヵ月コース> (4月~9月) ※同一種目の複数申込はできません。

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)	
									一般	障がいのある方※
50	ジュニアバドミントン	小3~小6	佐藤 弥生 嶋田 史	火	16:15~17:45	4/7~9/15	21	30	13,630円	10,900円
51	ジュニアバドミントン	小3~小6	一条 実恵子 佐藤 弥生	金	16:15~17:45	4/10~9/18	21	30	13,630円	10,900円
52	ジュニアテニス	小3・小4	山口 美紀	月	16:00~17:00	4/6~9/7	15	10	9,740円	7,790円
53	ジュニアテニス	小5・小6		月	17:00~18:00	4/6~9/7	15	10	9,740円	7,790円
54	ジュニア卓球	小2~小6	樺沢 裕子 上田 栄子 他	水	16:15~17:45	4/8~9/23	20	30	16,060円	12,850円
55	ミニバスケットボール	小1~小3	中村 亜美 宇良田 郁弥	水	15:30~16:30	4/8~9/30	23	30	12,550円	10,040円
56	ミニバスケットボール	小4~小6		水	16:30~18:00	4/8~9/30	23	30	14,930円	11,940円
57	キッズフットサル	年中・年長	山口 アントニオ 浩 他	木	14:35~15:20	4/23~9/10	19	10	12,330円	9,860円
58	ジュニアフットサル	小1~小3		木	15:35~16:35	4/23~9/10	19	20	12,330円	9,860円
59	ジュニアフットサル	小4~小6		木	16:40~17:40	4/23~9/10	19	20	12,330円	9,860円
60	キッズヒップホップ	5・6歳 小1	小塚 拓	木	15:45~16:45	4/23~9/17	20	20	12,980円	10,380円
61	ジュニアヒップホップ (基礎)	小2~小6		木	16:45~17:45	4/23~9/17	20	20	12,980円	10,380円
62	HIPHOPダンス	中学生~ 成人		木	18:00~19:00	4/23~9/17	20	20	12,980円	10,380円
63	チアダンス	小1	地原 明美	火	16:00~17:00	4/7~9/15	20	20	12,980円	10,380円
64	チアダンス	小2・小3		火	17:00~18:00	4/7~9/15	20	20	12,980円	10,380円
65	おやこ体育あそび	2歳半~4歳 と保護者	佐藤 理佳子	木	14:00~15:00	4/16~9/17	21	10 (2名1組)	13,630円	10,900円
66	幼児体育あそびA	年中・年長		月	15:00~16:00	4/13~9/14	16	10	10,380円	8,310円
67	幼児体育あそびB	年中・年長	近 育愛	火	15:00~16:00	4/7~9/15	21	10	13,630円	10,900円
68	幼児体育あそびC	年中・年長	佐藤 理佳子	木	15:00~16:00	4/16~9/17	21	10	13,630円	10,900円
69	Gボール フィットネス	小学生	近 育愛	火	16:00~17:30	4/7~9/15	21	10	20,100円	16,080円
70	ジュニア体育あそび	小1・小2	佐藤 理佳子	月	16:00~17:30	4/13~9/14	16	10	12,850円	10,280円
71	ジュニア体育レベルアップ	小3・小4		木	16:00~17:30	4/16~9/17	21	10	16,860円	13,490円
72	いろは年中・年長 (水) A	年中・年長	いろは 認定指導員	水	14:00~15:00	4/15~9/23	20	20	19,840円	15,880円
73	いろは年中・年長 (水) B	年中・年長		水	15:00~16:00	4/15~9/23	20	20	19,840円	15,880円
74	いろは小1・小2 (水)	小1・小2		水	16:00~17:00	4/15~9/23	20	20	19,840円	15,880円
75	いろは年中・年長 (金)	年中・年長		金	15:00~16:00	4/10~9/11	20	20	19,840円	15,880円
76	いろは小1・小2 (金)	小1・小2		金	16:00~17:00	4/10~9/11	20	20	19,840円	15,880円
77	Let's English ~幼児運動プログラム~	1歳半~4歳 (保護者同伴)	櫻井 知子	金	12:10~12:50	4/10~6/19	11	8	7,990円	
78	はじめての英語あそび	小3~小4		水	16:30~17:30	4/15~7/1	10	10	9,570円	

※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。

はじめての 英語あそび

日時: 水曜日 16:30-17:30

場所: 1階 多目的室

対象: これから英語をはじめる小学3・4年生

講師: 櫻井知子

J☆SHINE認定講師

(小学校英語指導者認定協議会)

期数: 4-6月

回数: 10回

定員: 10名

金額: 9,570円

英語の歌に合わせて体を動かしながら、
ごく初歩的な英会話や

ジェスチャーを学んだり、

カードゲームで、物の名前や
簡単な動作に関する英語を覚えます

絵本の読み聞かせもあります

座学中心のクラスです。運動能力向上を主目的としたクラスではありません。



一般財団法人

さっぽろ健康スポーツ財団

西区体育館・温水プール

■ 注意事項

【申込みにあたって】

- ・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、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。
- ・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してください。
- ・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。
- ・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、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は手帳の提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。
- ・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。
- ・おやこ体育あそび教室のみ、受講料の他に毎回、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		
区分	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、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。