

2021年
7月
開講

西区体育館・温水プール 第2期 スポーツ教室募集要項



< 申込期間 >

6月10日(木)～6月25日(金) 9:00～20:00 (WEB申込は25日23時59分59秒まで)

< 申込方法 >

※既に「受講者カード」を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協会HPの「スポーツ教室WEB申込」にアクセスし、申込順に従ってお申込みください。【 <http://class.sapporo-sport.jp/> 】
- 2 直接申込** 施設で配布している「申込用紙」に必要事項をご記入のうえ、窓口までお持ちください。※～21日(月)は17:00までの受付
- 3 電話申込** コース番号 と 教室名 をお伝えください。【 TEL 011-662-2149 】

< 抽選日 >

6月27日(日) 10:00～ (多数申込時はコンピューターによる自動抽選 ※非公開)
直接申込・電話申込の方(お申込みされた教室の落選または開講中止となった場合のみ)は電話にて、WEB申込の方はメールにて、6月27日(日)に当施設よりご連絡いたします。

< 追加申込 >

6月28日(月) 9:00～ 電話にて先着順で追加申込受付(6月29日(火)以降は窓口も可)

< 納入期間 >

6月29日(火)～各教室初回日
期間中に受付窓口にて受講料の納入をお願いいたします(現金のみ)。

【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。○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、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、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。申込み時に記載いただいている連絡先またはWE B申込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。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。

【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。

【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・ご協力を頂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頂きますようお願いいたします。



教室申込は 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・スマートフォントラブル等での申し込みが可能です！
- 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！



注目！ 強度が強めのフィットネス教室！

バレトン

しませんか？(^v) ✨
バレエトーン (筋バランスや筋コンディショニング等筋肉の調子を整えること) から名付けられたフィットネスです。バレエにヨガの要素を加えて少しハードだけど楽しく脂肪燃焼できます♪



詳しくは裏面(36)をご覧ください！(^v) ↩

注目！ 幼児・小学生対象 運動&英語プログラム


★ 楽しく体を動かしながら自然と英語が身に付く教室があります(^-^)

- | | | |
|---|--|--|
| Let's English
～幼児運動プログラム～
対象：1歳半～4歳
※保護者同伴
定員：8名 | はじめての英語遊び①
対象：小学3年生
～小学4年生
定員：6名 | はじめての英語遊び②
対象：小学5年生
～小学6年生
定員：6名 |
|---|--|--|



≪ 講師紹介：櫻井 知子 ≫
ニュージーランドに10年間在住していたことがあり、現地でツアーガイドのお仕事や日本ハムニュージーランド支店にも勤務されていた方です(^-^)
現在は札幌市内でヨガインストラクター、英会話講師として活躍されています♪

☆ 曜日や時間等の詳細は裏面(77～79)をご覧ください(^o^)/ ☆



西区体育館・温水プール

TEL:011-662-2149 〒063-0825 札幌市西区発寒5条8丁目9-1

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

■ 開館時間 9:00～21:00

■ 休館日 第3月曜日(整備日)

■ 駐車場 約80台



【お申込みにあたって】

- 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。

- 受講料の他、成人教室は毎回、施設利用料が別途必要です。

■成人対象教室■（16歳以上の男女）

□球技系 <3ヵ月コース>（7月～9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	高齢者	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	7/7 ～ 9/29	11	15	7,140円	6,430円	5,710円
2	卓球初級A		水	9:10～10:40	7/7 ～ 9/29	11	15	7,140円	6,430円	5,710円
3	卓球初級B		水	10:45～12:15	7/7 ～ 9/29	11	15	7,140円	6,430円	5,710円
4	卓球中級		火	9:10～10:40	7/6 ～ 9/28	12	30	7,790円	7,010円	6,230円
5	卓球中級A		水	9:10～10:40	7/7 ～ 9/29	11	15	7,140円	6,430円	5,710円
6	卓球中級B		水	10:45～12:15	7/7 ～ 9/29	11	30	7,140円	6,430円	5,710円
7	卓球中級		木	9:10～10:40	7/1 ～ 9/30	10	30	6,490円	5,840円	5,190円
8	卓球中上級		水	13:00～14:30	7/7 ～ 9/29	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	7/7 ～ 9/29	12	15	7,790円	7,010円	6,230円
10	バドミントン初級	一条 実恵子	水	11:00～13:00	7/7 ～ 9/22	11	15	8,260円	7,440円	6,610円
12	テニス初心者	石川 暁子	月	14:30～16:00	7/5 ～ 9/13	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	7/5 ～ 9/13	8	10	6,420円	5,780円	5,140円
14			木	13:00～14:30	7/1 ～ 9/30	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	7/6 ～ 9/28	12	10	9,640円	8,670円	7,710円
16		小斎 玲子	金	13:00～14:30	7/2 ～ 9/24	11	10	8,830円	7,950円	7,070円
17	テニス中級	石川 暁子	火	14:30～16:00	7/6 ～ 9/28	12	10	9,640円	8,670円	7,710円
18		小斎 玲子	金	14:30～16:00	7/2 ～ 9/24	11	10	8,830円	7,950円	7,070円

□格技系 <3ヵ月コース>（7月～9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	高齢者	障がいのある方(※)
43	成人弓道	札幌弓道連盟 指導員	水	10:00～12:00	7/7 ～ 9/29	12	10	11,480円	10,340円	9,190円

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。
足袋・下カケが必要となります。購入については開講の際に指導員へご相談ください。

□フィットネス系 <3ヵ月コース>（7月～9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	高齢者	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	7/7 ～ 9/29	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		金	13:00～14:30	7/2 ～ 9/24	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	川上 由美子	水	11:00～12:15	7/7 ～ 9/29	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		金	11:10～12:30	7/2 ～ 9/24	11	30	6,000円	5,400円	4,800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	13:00～14:00	7/6 ～ 9/28	12	30	6,550円	5,890円	5,240円	★☆☆	
姿勢改善や肩こり、腰痛等の緩和にも効果があるとされているピラティスを、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。												
26	ヨガ	北海道 全員健康(株)	月	13:00～14:00	7/5 ～ 9/13	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	ヨガ入門	湊 真裕美	火	10:00～11:00	7/6 ～ 9/28	12	30	6,550円	5,890円	5,240円	★☆☆	
ヨガの基本ポーズを丁寧に一つ一つ実践しながら心と体のバランスを整えます。初めての方にも安心してご参加いただけます。												
28	ヨガ応用		火	11:15～12:15	7/6 ～ 9/28	12	30	6,550円	5,890円	5,240円	★★☆	
ヨガの基本ポーズからバランスを整え体幹を鍛えるポーズを行います。												
29	ナイトヨガ	長谷川 細香	金	19:00～20:00	7/2 ～ 9/24	11	15	8,260円	7,440円	6,610円	★☆☆	
呼吸に合わせて、ゆった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		火	11:00～12:00	7/6 ～ 9/28	12	15	9,020円	8,110円	7,210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、楽しくいきいきとワイアツフラを習得します。 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	7/2 ～ 9/24	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①	原田 雅恵	木	12:30～13:55	7/1 ～ 9/30	10	30	5,460円	4,910円	4,360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。												
44	太極拳②		木	14:05～15:30	7/1 ～ 9/30	10	30	5,460円	4,910円	4,360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。												
33	リラックスヨガ	湊 真裕美	木	20:10～21:00	7/1 ～ 9/30	11	15	8,260円	7,440円	6,610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。												
45	からだスッキリ ストレッチ		木	21:10～22:00	7/1 ～ 9/30	11	15	8,260円	7,440円	6,610円	★☆☆	
日常生活に必要な筋肉を鍛えます。肩こり・腰痛改善にストレッチポールを使い、全身をほぐし1日の疲れを取りましょう。												
34	背骨コンディショニング	岩野 文美	水	11:50～12:50	7/7 ～ 9/29	12	15	9,020円	8,110円	7,210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	7/7 ～ 9/29	12	10	11,480円	10,340円	9,190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		木	14:00～15:00	7/1 ～ 9/30	11	10	10,530円	9,470円	8,420円	★★☆	
ニューヨークで40万人が愛し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。												
37	健康美容ヨガ	菊地 玲佳	木	10:00～11:15	7/1 ～ 9/30	11	30	6,000円	5,400円	4,800円	★☆☆	
足マッサージや腸もみストレッチ、ヨガのポーズで心地よく動き身体を緩め、血の巡りを良くして自然に毒素や老廃物を排出する力を高めていきます。 身体をつまみ、心のつまりも取り除き心身ともに健康に導くヨガです。												
38	身体を柔らかくする ヨガ		木	11:30～12:30	7/1 ～ 9/30	11	30	6,000円	5,400円	4,800円	★☆☆	
ヨガの呼吸法やポーズで緊張やストレスによって固まった身体をじっくりほぐします。ストレッチで様々な関節を動かしか体のつながりを目覚めさせ柔軟性を高める。												

□幼児&少年少女短期 <3ヵ月コース>（7月～9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)	
									一般	(※減額設定はありません)
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	7/2 ～ 9/24	11	8	7,990円	
78	はじめての英語あそび ①	小3～小4		水	15:20～16:20	7/7 ～ 9/29	12	6	16,410円	
79	はじめての英語あそび ②	小5～小6		水	16:30～17:30	7/7 ～ 9/29	12	6	16,410円	