

2023年  
7月  
開講

# 西区体育館・温水プール 第2期 成人スポーツ教室募集要項



## <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

【WEB】

6月1日(木) 9:00 ~ 6月14日(水) 23:59:59

\* 右記2次元コードから簡単にアクセスできます。

【電話】

9:00 ~ 20:00

\* 受講者カードをご用意の上、コース番号と教室名をお伝えください。

【窓口】

9:00 ~ 20:00

\* 教室受講申請書に必要事項をご記入いただき、施設窓口へご提出願います。

## <抽選日>

6月16日(金) 11:30~ \* コンピュータによる自動抽選

【WEB】

6月18日までに抽選結果をメール送信します。

【電話・窓口】

補欠、教室中止となった方は6月18日までに電話連絡いたします。

## <追加申込>

6月18日(日) 9:00~ ※電話受付のみ【先着順】

※6月20日(火)以降は電話・窓口にて先着受付いたします。

## <納入期間>

【WEB】

6月16日(金)~6月30日(金) 23:59:59まで

\* 当選結果メールから決済ページにアクセスし、「クレジットカード決済」か「コンビニ決済」いずれかの方法でお支払いください。

○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

\* 施設窓口での現金納入はできません。

【電話・窓口】

6月20日(火)~6月30日(金) 9:00~20:00

\* 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)。

スポーツ教室



WEB申込み

【ご受講にあたって】  
\*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。  
\*教室のカーペット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頂いた連絡先または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きますので、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ご連絡  
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。

【クレジットカード決済、コンビニ決済について】  
■日程表・お持ち物などは各施設ホームページ「教室情報」よりご確認ください。  
■メールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問い合わせ願います。  
■WEB申込みの場合は、施設窓口での現金納入はできませんので予めご了承ください。■領収書につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収書は発行していません。  
■受講料の返金については、現金または振込による対応となりますので、お申込みされた施設までお問い合わせください。

プライバシーポリシー



傷害見舞金給付制度



## 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・タブレット等での申し込みができます！
- 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！



人気のナイトヨガに少しだけハードなコースも設定！

# ナイトヨガ プチハードコース

リフレッシュできた、ヨガって心地良い♪ でも..もっと内側からグググッと鍛えてみたいかも？ と、フツフツ湧き上がる向上心にお応えします！ ナイトヨガ プチハードコース始めますっ🔥  
詳しくは裏面(34)をご覧ください(^▽^)



インド中央政府公認ヨーガ療法士が講師！

# 簡単ヨーガ体操

初めての方でも安心、「簡単ヨーガ体操」が7月から始まります☆  
週の真ん中水曜日。ゆったりとリラックス&リフレッシュをしてみたいかが？ 週末までの時間が変わります(^-^)

詳しくは裏面(37)をご覧ください(^▽^)

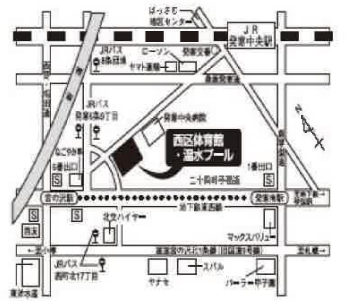


## 西区体育館・温水プール

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ができません（追加申込時、定員に空きがある場合は申込可能）。
- ・「65歳以上の方」の受講料は、教室開講期間中に65歳以上になる方を対象とした受講料となります。
- ・申込状況により、開講中止または合同開講となる場合がございます。
- ・ご家族を含む他者へ、受講の権利を譲渡することはできません。



**教室受講時の施設利用料が不要となります**  
 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。

### ■成人対象教室■（16歳以上の男女）

#### □球技系 <3カ月コース>（7月～9月）

※障がい者手帳、療育手帳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 松坂 ゆかり 青木 佐和	火	9:00~10:30	7/4 ~ 9/26	11	15	9,900円	9,350円	7,700円	
未経験者及び経験の浅い方(1~2年未満)が対象。フォア打ち・ショット等の基本打法習得を目指します。											
2	卓球初級(火)		火	9:00~10:30	7/4 ~ 9/26	11	15	9,900円	9,350円	7,700円	
経験の浅い方(2年程度)が対象。フォア・ショット等基本打法の定着、切替等の習得を目指すと共に回転を意識した打法(つつき・ドライブ)を学びます。											
3	卓球初級(水)		水	9:00~10:30	7/5 ~ 9/27	11	15	9,900円	9,350円	7,700円	
経験の浅い方(2年程度)が対象。フォア・ショット等基本打法の定着、切替等の習得を目指すと共に回転を意識した打法(つつき・ドライブ)を学びます。											
4	卓球中級(火)		火	10:45~12:15	7/4 ~ 9/26	11	30	9,900円	9,350円	7,700円	
初級からのレベルアップを図りたい方、フォア・ショット・つつき等が出来る方が対象。ボールの回転を理解し、ラリーの習得を目指します。											
5	卓球中級(水)	水	9:00~10:30	7/5 ~ 9/27	11	15	9,900円	9,350円	7,700円		
初級からのレベルアップを図りたい方、フォア・ショット・つつき等が出来る方が対象。ボールの回転を理解し、ラリーの習得を目指します。											
6	卓球中級(木)	木	9:00~10:30	7/6 ~ 9/28	11	30	9,900円	9,350円	7,700円		
初級からのレベルアップを図りたい方、フォア・ショット・つつき等が出来る方が対象。ボールの回転を理解し、ラリーの習得を目指します。											
7	卓球中上級	水	10:45~12:15	7/5 ~ 9/27	11	30	9,900円	9,350円	7,700円		
中級からのレベルアップを図ります。ボールの回転を理解し、一つ一つの技術のレベルアップと共に、フットワーク等の高度な動きや技術の習得を目指します。											
8	卓球多球&テクニカル	月	9:00~10:00	7/10 ~ 9/11	6	6	5,700円	5,700円	5,700円		
多球練習を中心に、あらゆるボールに対応するための上級者向け教室。少人数制で様々なテクニックを習得していきます。											
9	バドミントン入門	吉田 仁美	水	9:20~10:50	7/5 ~ 9/27	11	15	9,900円	9,350円	7,700円	
初めてバドミントンをされる方から基礎を強化したい方、ゲームのルールを覚えたい方が対象。											
10	バドミントン初級	一条 実恵子	水	11:00~13:00	7/5 ~ 9/27	11	15	11,550円	10,450円	8,800円	
基礎打法が身につけてきた方で、フットワーク、クリア、ドロップを身につけた方が対象です。ゲームができるようレベルアップを目指します。											
12	テニス初心者	石川 暁子	木	9:15~10:45	7/6 ~ 9/28	12	10	13,200円	12,000円	10,200円	
初めての方を対象に、テニスの基礎を学びながら基本打法の習得を目指していきます。											
13	テニス初級(月)	山口 美紀	月	13:00~14:30	7/3 ~ 9/11	6	10	6,600円	6,000円	5,100円	
初心者レベル(テニスの基礎・基本打法)を習得した方が対象。基本打法のマスター、ラリー習得を目指していきます。											
14	テニス初級(木)	石川 暁子	木	10:55~12:25	7/6 ~ 9/28	12	10	13,200円	12,000円	10,200円	
初心者レベル(テニスの基礎・基本打法)を習得した方が対象。基本打法のマスター、ラリー習得を目指していきます。											
16	テニス初中級(火)	石川 暁子	火	13:00~14:30	7/4 ~ 9/19	10	10	11,000円	10,000円	8,500円	
初級レベル(基本打法マスター、ラリー)を習得した方、ゲームの基本ルールを理解している方が対象。各種打法の上達と、ゲームを楽しみます。											
17	テニス初中級(木)	山口 美紀	木	13:00~14:30	7/6 ~ 9/28	12	10	13,200円	12,000円	10,200円	
初級レベル(基本打法マスター、ラリー)を習得した方、ゲームの基本ルールを理解している方が対象。各種打法の上達と、ゲームを楽しみます。											
18	テニス初中級(金)	小斎 玲子	金	13:00~14:30	7/7 ~ 9/29	12	10	13,200円	12,000円	10,200円	
初級レベル(基本打法マスター、ラリー)を習得した方、ゲームの基本ルールを理解している方が対象。各種打法の上達と、ゲームを楽しみます。											
19	テニス中級(火)	石川 暁子	火	14:35~16:05	7/4 ~ 9/19	10	10	11,000円	10,000円	8,500円	
初中級レベルを習得した方、ゲーム経験者、各打法を左右前後に狙って打てる方が対象。ゲーム技術の向上、レベルアップを目指していきます。											
20	テニス中級(金)	小斎 玲子	金	14:35~16:05	7/7 ~ 9/29	12	10	13,200円	12,000円	10,200円	
初中級レベルを習得した方、ゲーム経験者、各打法を左右前後に狙って打てる方が対象。ゲーム技術の向上、レベルアップを目指していきます。											

#### □フィットネス系 <3カ月コース>（7月～9月）

※障がい者手帳、療育手帳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	らくらリズム体操	菅野 淳子	水	10:00~11:30	7/5 ~ 9/27	12	15	12,600円	9,000円	7,200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ます。 ※会場は2階多目的室になります。受講の際は上靴をご持参ください。												
22	さわやか健康体操	札幌整美 健康体操 研究会講師	水	9:10~10:25	7/5 ~ 9/27	12	30	12,600円	9,000円	7,200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癒力、免疫力を高める教室です。 ※会場は格技室になります。												
23	からだにやさしい健康体操		金	13:00~14:30	7/7 ~ 9/29	12	30	12,600円	9,000円	7,200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。 ※会場は格技室になります。												
24	健康体操 姿勢美	岩野 文美	水	10:35~11:50	7/5 ~ 9/27	12	30	12,600円	9,000円	7,200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。 ※会場は格技室になります。												
25	背骨コンディショニング	Hizz Performance Style	水	12:10~13:10	7/5 ~ 9/27	12	30	12,600円	9,000円	7,200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癒力を回復させ、体の中からきれいになります。 ※受講の際は長めのフェイスタオルをご持参ください。												
26	「大人の」楽しいストリートダンス	北海道 全員健康(株)	火	19:00~20:00	7/4 ~ 9/26	12	15	12,600円	9,000円	7,200円	★★☆	
楽しく、そしてクールにダンスを踊ってみたい…そんな「大人の」ダンス教室です！ 初めての方でも、リズムに合わせてステップを踏めばOK♪ HIRAKU先生が丁寧に、そしてめちゃくちゃ楽しくレクチャーしてくれます(ハハハ)												
30	ヨガ	湊 真裕美	月	13:00~14:00	7/3 ~ 9/11	6	30	6,300円	4,500円	3,600円	★☆☆	
リラックスして全身の筋肉や関節を柔軟にし、正しい呼吸法を習得しつつポーズ。ヨガで心も体も健康にいきましょう。												
31	ヨガ入門	伊藤 佳代	火	10:00~11:00	7/4 ~ 9/26	12	30	12,600円	9,000円	7,200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。												
32	ヨガ応用	大森 慎司	火	11:10~12:10	7/4 ~ 9/26	12	30	12,600円	9,000円	7,200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。入門コースで基本を学んだ方のステップアップとして、入門も同時に学んでフライングアップとしてのかがてすか*												
33	ナイトヨガ	原田 雅恵	金	19:00~20:00	7/7 ~ 9/29	12	15	12,600円	9,000円	7,200円	★☆☆	
呼吸に合わせて、ゆっくりと丁寧にポーズを行う人気のナイトヨガ。自律神経が整えられ、心と体を癒し、日々のお仕事の疲れも改善していきます…												
34	NEW! ナイトヨガ アキ ハードコース	大森 慎司	金	20:10~21:00	7/7 ~ 9/29	12	15	12,600円	9,000円	7,200円	★★☆	
大人気のナイトヨガに、インナーマッスルにリジリと効かせていく少しキツイコースを新設します！！ 10分短いのは意味があるのでハイ♡(๖∇๖)/												
35	ヨガ&ピラティス ①	大森 慎司	水	13:00~14:00	7/5 ~ 9/27	12	15	12,600円	9,000円	7,200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	ヨガ&ピラティス ②	大森 慎司	水	14:10~15:10	7/5 ~ 9/27	12	15	12,600円	9,000円	7,200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。												
37	NEW! 簡単ヨーガ体操	原田 雅恵	水	19:00~20:00	7/5 ~ 9/27	12	15	12,600円	9,000円	7,200円	★☆☆	
簡単ヨーガ体操は、ベーシックなポーズを中心に、行うヨーガです。心と体の緊張をほぐすリフレッシュ効果があり、年齢を問わず、どなたでもご参加頂けます(ハハ) 講師プロフィール：大森慎司 … インド中央政府公認ヨーガ療法士												
40	太極拳 ①	原田 雅恵	木	12:30~13:55	7/6 ~ 9/28	12	30	12,600円	9,000円	7,200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。												
41	太極拳 ②	原田 雅恵	木	14:05~15:30	7/6 ~ 9/28	12	30	12,600円	9,000円	7,200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。												
<b>7月開講成人弓道教室中止について</b>			7月開講予定で準備を進めておりましたが、「全国高校総体」開催により、北ガスアリーナ及びきたえーるが使用できなくなることから、西区体育館弓道場の混雑が著しくなるため、止むを得ず、今年度は10月開講教室（9月1日～14日募集）のみとさせていただきます。									

## 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。

## さぼーとさっぽろ 受講料の助成を開始いたします!!

1年度1家族につき、1回の適用となります。

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 右記の二次元コードより、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。  
※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発行された場合、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ご発行されたクーポンコードを入力しお申込みいただく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。



札幌市スポーツ協会  
公式LINE  
友だち追加

