

2023年  
10月  
開講

# 西区体育館・温水プール 第3期 成人スポーツ教室募集要項



## < 申込期間 >

9月1日(金) ~ 9月14日(木)

## < 申込方法 >

WEB・電話・窓口のいずれかでお申込み

【WEB】

9月1日(金) 9:00 ~ 9月14日(木) 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 >

9月16日(土) 11:30~ \* コンピュータによる自動抽選

【WEB】

9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9月18日までに電話連絡いたします。

## < 追加申込 >

9月18日(月) 9:00~ ※電話受付のみ【先着順】

※9月19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】

9月16日(土)~9月30日(土) 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】

9月19日(火)~9月30日(土) 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。  
・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。  
・教室を修めのお申し込みがあった場合は、1教室につき500円(開講前含む)を差し引いた残額分の受講料を申請により返金いたします。  
・教室の広域利用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等に掲載させて頂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。  
【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ください。  
■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

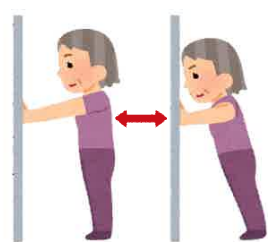


スポーツの秋  
到来です！  
カラダづくり  
しましょう！



筋トレ系や代謝アップ系他、新しい教室をピックアップしてみました(^▽^)♪ ぜひチャレンジを！

## 27 シニアの筋トレ&ストレッチ



ご高齢の方向けにアレンジした低負荷・高回数の筋持久カトレーニングで、筋力維持と柔軟性向上を目指しましょう(^-^)

## 38 かんたん自重トレーニング

ヨガの呼吸法や体操法をベースに個々人に合わせた負荷で行うトレーニングです。体がキュッと締まっていくのを実感してください♪



## 42 肩の関節改善



肩関節の傷害予防と機能改善のコンディショニング、腕と肩の筋カトレーニングで肩周りをスッキリさせていく体操教室です(^▽)/

## 48 アンチエイジング体操

厚別区体育館で人気の教室が西区体育館でも始まります！衰え始めた筋力や柔軟性を回復・向上させるメニューが充実していて効果てきめん☆



## 28 気軽にボクシングエクササイズ(月)

## 29 気軽にボクシングエクササイズ(火)

## 46 はじめてのボクシングエクササイズ



初心者の方でも楽しめるよう、ボクシングや格闘技の動きを取り入れたエクササイズで楽しく代謝UP！シェイプUP！

## 42 ポールトレーニング

ストレッチポールを使用してバランスを取りながら股関節のコンディショニングと下肢・体幹の筋カトレーニングを行います(^o^)



## 44 アクティブストレッチ

## 47 アクティブストレッチ&コアトレ



立位中心のアクティブストレッチで深部の筋温を上げて全身しなやかに♪コアトレでは更に体幹に効く筋トレもプラス！

## 37 簡単ヨガ体操

水曜日の夜19時、お仕事帰りや学校帰りにヨガはいかがですか？ベーシックポーズを中心に構成していますので気軽にどうぞ(^-^)



それぞれの教室の詳細や他の教室の情報は裏面(中面)をご覧ください(^-^♪

## 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ット等でお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！



Instagram

教室イベント情報

公式アカウントははじめました！

フォローお待ちしております！



札幌市スポーツ協会

公式LINE

友だち追加



## 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。

■成人対象教室■（16歳以上）

□球技系 ＜3ヵ月コース＞（10月～12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） |         |            |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|---------|---------|---------|------------|
|                                                                          |            |                                   |             |              |              |    |         | 一 般     | 高 齢 者   | 障がいのある方(※) |
| 1                                                                        | 卓球入門       | 上田 栄子<br>中川 早苗<br>吉國 弥生<br>松坂 ゆかり | 火           | 9:00～10:30   | 10/3 ～ 12/26 | 13 | 15      | 11,700円 | 11,050円 | 9,100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・ショー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   | 10/3 ～ 12/26 | 13 | 15      | 11,700円 | 11,050円 | 9,100円     |
| 経験の浅い方(2年程度)が対象。フォア・ショー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(つっき・ドライブ)を学びます。  |            |                                   |             |              |              |    |         |         |         |            |
| 3                                                                        | 卓球初級（水）    |                                   | 水           | 9:00～10:30   | 10/4 ～ 12/27 | 12 | 15      | 10,800円 | 10,200円 | 8,400円     |
| 経験の浅い方(2年程度)が対象。フォア・ショー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(つっき・ドライブ)を学びます。  |            |                                   |             |              |              |    |         |         |         |            |
| 4                                                                        | 卓球中級（火）    |                                   | 火           | 10:45～12:15  | 10/3 ～ 12/26 | 13 | 30      | 11,700円 | 11,050円 | 9,100円     |
| 初級からのレベルアップを図りたい方、フォア・ショート・つっ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  | 10/4 ～ 12/27 | 12           | 15 | 10,800円 | 10,200円 | 8,400円  |            |
| 初級からのレベルアップを図りたい方、フォア・ショート・つっ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  | 10/5 ～ 12/21 | 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・ショート・つっ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 | 10/4 ～ 12/27 | 12           | 30 | 10,800円 | 10,200円 | 8,400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  | 10/2 ～ 12/25 | 8            | 6  | 7,600円  | 7,600円  | 7,600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   | 10/4 ～ 12/20 | 12 | 15      | 10,800円 | 10,200円 | 8,400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  | 10/4 ～ 12/20 | 12 | 15      | 12,600円 | 11,400円 | 9,600円     |
| 基礎打法が身につけてきた方で、フットワーク、クリ、ドライブを身につけたい方が対象です。ゲームができるようなレベルアップを目指します。       |            |                                   |             |              |              |    |         |         |         |            |
| 11                                                                       | ソフトテニス中級   | 湯村維津子<br>畠山 富江                    | 水           | 13:15～14:45  | 10/4 ～ 12/27 | 13 | 12      | 14,300円 | 13,000円 | 11,050円    |
| ソフトテニス経験者（初級レベル以上）の方が対象。各種打法の上達と、ゲームを楽しみます。                              |            |                                   |             |              |              |    |         |         |         |            |
| 12                                                                       | テニス初心者     | 石川 暁子                             | 木           | 9:15～10:45   | 10/5 ～ 12/28 | 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  | 10/2 ～ 12/25 | 9  | 10      | 9,900円  | 9,000円  | 7,650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  | 10/5 ～ 12/28 | 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  | 10/3 ～ 12/26 | 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。       |            |                                   |             |              |              |    |         |         |         |            |
| 17                                                                       | テニス初中級（木）  | 山口 美紀                             | 木           | 13:00～14:30  | 10/5 ～ 12/21 | 11 | 10      | 12,100円 | 11,000円 | 9,350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  | 10/6 ～ 12/22 | 11 | 10      | 12,100円 | 11,000円 | 9,350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  | 10/3 ～ 12/26 | 13 | 10      | 14,300円 | 13,000円 | 11,050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  | 10/6 ～ 12/22 | 11 | 10      | 12,100円 | 11,000円 | 9,350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。        |            |                                   |             |              |              |    |         |         |         |            |

□格技系 ＜4ヵ月コース＞（10月～1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） |         |            |
|----|--------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|----|----|---------|---------|------------|
|    |        |               |                                                                                                |             |              |    |    | 一 般     | 高 齢 者   | 障がいのある方(※) |
| 45 | 成人弓道教室 | 札幌弓道連盟<br>指導員 | 水                                                                                              | 10:00～12:00 | 10/18 ～ 1/17 | 12 | 10 | 20,400円 | 19,200円 | 16,200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し込みください。<br>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。 |             |              |    |    |         |         |            |

10月から新しく始まる「筋トレ系フィットネス教室」に注目！  
どんどん鍛えて、楽しくカラダづくりをしましょう☆(ハハハ)



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。



※障がい者手帳、療育手帳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＞（10月～12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                                                                                                                                                 | らくらくリズム体操             | 菅野 淳子                        | 水  | 10:00～11:30 | 10/4 ～ 12/27 | 13 | 15 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800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<br>健康体操<br>研究会講師        | 水  | 9:10～10:25  | 10/4 ～ 12/27 | 13 | 30 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800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<br>健康体操      |                              | 金  | 13:00～14:30 | 10/6 ～ 12/22 | 11 | 30 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600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。                                                                                                                        |                       |                              |    |             |              |    |    |         |        |            |      |
| 24                                                                                                                                                 | 健康体操 姿勢美              |                              | 水  | 10:35～11:50 | 10/4 ～ 12/27 | 13 | 30 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800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           | 岩野 文美                        | 水  | 12:10～13:10 | 10/4 ～ 12/20 | 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や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」<br>楽しいストリートダンス  | Hizz<br>Performance<br>Style | 火  | 19:00～20:00 | 10/3 ～ 12/26 | 13 | 15 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800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」ダンス教室がスタート！ 初めの方でも、リズムに合わせてステップを踏めばOK♪ HIRAKU先生が丁寧に、そしてめっちゃ楽しくレクチャーしてくれます(ハハハ)                                       |                       |                              |    |             |              |    |    |         |        |            |      |
| 27                                                                                                                                                 | シニアの<br>筋トレ&ストレッチ     | 北海道<br>全員健康(株)               | 月  | 12:45～13:15 | 10/2 ～ 12/25 | 9  | 15 | 7,650円  | 5,850円 | 4,950円     | ★★☆  |
| ご高齢の方向けにアレンジした低負荷・高回数の筋持久力トレーニングを行います。主に膝関節の傷害予防のため、柔軟性向上と筋力維持を目的としたプログラムを提供します。 ※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。                                  |                       |                              |    |             |              |    |    |         |        |            |      |
| 28                                                                                                                                                 | 気軽に<br>ボクシングエクササイズ(月) |                              | 月  | 12:00～12:30 | 10/2 ～ 12/25 | 9  | 15 | 7,650円  | 5,850円 | 4,950円     | ★☆☆  |
| ボクシングやキックボクシング等、格闘技の動きを含む低強度の有酸素トレーニング教室。短時間で行うため、低体力の方、ご高齢の方、運動初心者の方も気軽に楽しめます。 ※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。                                   |                       |                              |    |             |              |    |    |         |        |            |      |
| 29                                                                                                                                                 | 気軽に<br>ボクシングエクササイズ(火) |                              | 火  | 10:10～10:40 | 10/3 ～ 12/26 | 13 | 12 | 11,050円 | 8,450円 | 7,150円     | ★☆☆  |
| ボクシングやキックボクシング等、格闘技の動きを含む低強度の有酸素トレーニング教室。短時間で行うため、低体力の方、ご高齢の方、運動初心者の方も気軽に楽しめます。 ※会場は1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。                                   |                       |                              |    |             |              |    |    |         |        |            |      |
| 30                                                                                                                                                 | ヨガ                    |                              | 月  | 13:00～14:00 | 10/2 ～ 12/25 | 9  | 30 | 9,450円  | 6,750円 | 5,400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ング。ヨガで心も体も健康にしていきましょう。                                                                                         |                       |                              |    |             |              |    |    |         |        |            |      |
| 31                                                                                                                                                 | ヨガ入門                  | 湊 真裕美                        | 火  | 10:00～11:00 | 10/3 ～ 12/26 | 13 | 30 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800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                  |                              | 火  | 11:10～12:10 | 10/3 ～ 12/26 | 13 | 30 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800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ブラッシュアップとしていかがですか？                                                               |                       |                              |    |             |              |    |    |         |        |            |      |
| 33                                                                                                                                                 | ナイトヨガ                 |                              | 金  | 19:00～20:00 | 10/6 ～ 12/22 | 11 | 15 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600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                                                                                                                                                 | ナイトヨガ<br>（プチ）ハードコース   |                              | 金  | 20:10～21:00 | 10/6 ～ 12/22 | 11 | 15 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600円     | ★☆☆  |
| 大人気のナイトヨガ(ハハハ) インナーマッスルへじっくりと効かせていく少しキツめのコース「プチハード」もぜひチャレンジしてみてください♪                                                                               |                       |                              |    |             |              |    |    |         |        |            |      |
| 35                                                                                                                                                 | ヨガ&ピラティス ①            | 伊藤 佳代                        | 水  | 13:00～14:00 | 10/4 ～ 12/27 | 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            |                              | 水  | 14:10～15:10 | 10/4 ～ 12/27 | 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                                                                                                                                                 | 簡単ヨーガ体操               | 大森 慎司                        | 水  | 19:00～20:00 | 10/4 ～ 12/27 | 13 | 15 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800円     | ★☆☆  |
| ベアリングなポーズを中心に行うヨガ教室です。心と体の緊張をほぐしリフレッシュ効果があります♪年齢を問わず、どなたでもご参加いただけます(ハハハ)<br>講師プロフィール： 大森慎司 … 水泳で国体に出場し、プロスノーボーダーで世界の山を巡り、インドに渡りヨガの魅力を伝える療法士として活躍中♪ |                       |                              |    |             |              |    |    |         |        |            |      |
| 38                                                                                                                                                 | かんたん<br>自重トレーニング      |                              | 水  | 10:00～11:00 | 10/4 ～ 12/27 | 13 | 12 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800円     | ★★☆  |
| ヨガの呼吸法や体操法をベースに、個々人に合わせた負荷で行う筋力トレーニングです。トレーニングが初めての方や普段からトレーニングをしている方も同時に、無理をすることなく全身の筋力を上げていくことができます。 ※会場は1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。            |                       |                              |    |             |              |    |    |         |        |            |      |
| 40                                                                                                                                                 | 太極拳 ①                 | 原田 雅恵                        | 木  | 12:30～13:55 | 10/5 ～ 12/21 | 11 | 30 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600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います。                                                   |                       |                              |    |             |              |    |    |         |        |            |      |
| 41                                                                                                                                                 | 太極拳 ②                 |                              | 木  | 14:05～15:30 | 10/5 ～ 12/21 | 11 | 30 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600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います。                                                   |                       |                              |    |             |              |    |    |         |        |            |      |
| 42                                                                                                                                                 | ボールトレーニング             | 北海道<br>全員健康(株)               | 月  | 9:45～10:15  | 10/2 ～ 12/25 | 9  | 30 | 7,650円  | 5,850円 | 4,950円     | ★★★  |
| ストレッチボールを使用してバランスを取りながら股関節のコンディショニングと下肢・体幹の筋力トレーニングを行います。 ※会場は格技室になります。                                                                            |                       |                              |    |             |              |    |    |         |        |            |      |
| 43                                                                                                                                                 | 肩の関節改善                |                              | 月  | 10:30～11:30 | 10/2 ～ 12/25 | 9  | 30 | 9,450円  | 6,750円 | 5,400円     | ★★★  |
| 肩関節の傷害予防と機能改善のためのコンディショニングを行った後、腕と肩の筋力トレーニングを取り入れて、しなやかで健やかな肩作りをしています。 ※会場は格技室になります。                                                               |                       |                              |    |             |              |    |    |         |        |            |      |
| 44                                                                                                                                                 | アクティブストレッチ            |                              | 火  | 9:30～10:00  | 10/3 ～ 12/26 | 13 | 12 | 11,050円 | 8,450円 | 7,150円     | ★★☆  |
| 午前中向きの立位中心のストレッチ教室です。深部の筋温を上昇させるメニューで、しなやかな動作ができるようになります。 ※会場は1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。                                                         |                       |                              |    |             |              |    |    |         |        |            |      |
| 46                                                                                                                                                 | はじめての<br>ボクシングエクササイズ  |                              | 金  | 10:30～11:30 | 10/6 ～ 12/22 | 11 | 30 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600円     | ★★★  |
| 初心者の方でも楽しめるよう、ボクシングを中心に簡単な格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。楽しく動いて代謝UP！ 体力UP！ ※会場は格技室になります。                                                                     |                       |                              |    |             |              |    |    |         |        |            |      |
| 47                                                                                                                                                 | アクティブストレッチ<br>&コアトレ   |                              | 金  | 11:40～12:40 | 10/6 ～ 12/22 | 11 | 30 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600円     | ★★★  |
| 動きのある立位ストレッチで柔軟性を高めつつ、体幹の筋持久力を鍛えていくトレーニングメニューを行っています。可動域を広げ、体幹の筋群にアプローチしていくことでカラダが目覚めしていきます* ※会場は格技室になります。                                         |                       |                              |    |             |              |    |    |         |        |            |      |
| 48                                                                                                                                                 | アンチエイジング体操            | 菅野 淳子                        | 水  | 11:40～12:40 | 10/4 ～ 12/27 | 13 | 15 | 13,650円 | 9,750円 | 7,800円     | ★★☆  |
| 厚別区体育館で大人気の教室が西区体育館でも開催されます* 衰え始めた筋力や柔軟性を回復・向上させるカリキュラムで健康度も笑顔もUP！(ハハハ)<br>※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。                                        |                       |                              |    |             |              |    |    |         |        |            |      |



2023年  
10月  
開講

## 西区体育館・温水プール 第2期 少年少女スポーツ教室募集要項



### < 申込期間 >

9月1日(金) ～ 9月14日(木)

### < 申込方法 >

WEB・電話・窓口のいずれかでお申込み

【WEB】

9月1日(金) 9:00 ～ 9月14日(木) 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 >

9月16日(土) 11:30～ ＊コンピュータによる自動抽選

【WEB】

9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9月18日までに電話  
連絡いたします。

### < 追加申込 >

9月18日(月) 9:00～ ※電話受付のみ【先着順】

※9月19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】

9月16日(土)～9月30日(土) 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】

9月19日(火)～9月30日(土) 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



WEB申込

【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。  
・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。  
・教室を諦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等に掲載させて頂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頂きます。  
【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。  
【クレジットカード決済、コンビニ決済について】  
■日程表・お申し込み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ください。  
■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



スポーツの秋  
が来ました！  
新しいダンス  
教室もSTART！



## 教室申込は WEB が 便利

受講者の方には「受講者カード」をお渡しいたします。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お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！



## 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



# 79 キッズ HIP HOP

# 80 ジュニア HIP HOP

ヒップホップをしっかりと基礎から丁寧に学べます♪  
基礎を応用しながら振り付けをしていき、楽しくカッコよく踊れるようになります♪  
体幹トレーニング等も取り入れていますので、ダンスに必要なカラダづくりもしていきます♪  
多方面で活躍する「MIKU」を講師に迎え、西区体育館ダンス教室が更に充実します♪('▽')

### 【 79 キッズ HIP HOP 】

対象 5歳～小学2年生  
曜日 金曜日  
時間 16:00～16:50  
★10月20日START！

### 【80 ジュニア HIP HOP】

対象 小学3年生～6年生  
曜日 金曜日  
時間 17:00～18:00  
★10月20日START！

※受講料他については中面(裏面)をご覧ください。

### MIKUの経歴紹介

幼少期からYOSAKOIソーランやJAZZ DANCEを始める。  
現在は自身のshow、レッスンの他にも中学校体育ダンス講師・講話等たくさんの方にダンスの楽しさを広める活動も行っている。

1998-2009 江別まことええ&北海道情報大学  
2010 平岸天神

- ・中京テレビ「スーパーチャンプル」  
第3回全国中学高校ストリートダンス選手権北海道代表
- ・全国高等学校ミスダンスドリル選手権大会2008北海道代表
- ・全国高等学校ミスダンスドリル選手権大会2009北海道代表
- ・2009JYSダンスコンテスト優勝
- ・KING2010 3rd 優勝
- ・DREAMS COME TRUE「WONDERLAND 2011」札幌 黒ドリ!?ダンサー
- ・AI「INDEPENDENT TOUR 2012」札幌オープニングアクト
- ・DREAMS COME TRUE「裏ドリワンダーラン2012/2013」  
札幌/愛媛/新潟 黒ドリ!?ダンサー
- ・DREAMS COME TRUE「WONDERLAND 2015」  
福岡/名古屋/札幌 黒ドリ!?ダンサー

中学校体育ダンス外部講師  
・2011～江別市立江別第三中学校  
・2013～恵庭市立恵北中学校  
・2017～千歳市立富丘中学校  
・2018～石狩市立樽川中学校  
・2019～札幌市立札幌南中等教育学校  
・2019 江別市立江別第二中学校  
・2020～千歳市立北斗中学校

2018 星槎道都大学 ダンス部外部講師  
2019 えべつ観光特使任命  
2020 北海道札幌方面江別警察署 一日警察署長

美久  
MIKU

### レバンガ北海道のアカデミーコーチから習ってみませんか？

- JUNIOR1クラス Standardコース (小学1～3年生)  
⇒ 月曜日 16:30～18:30
- JUNIOR2クラス Advanceコース (小学4～6年生)  
⇒ 月曜日 18:45～20:45
- 定員 各30名 ※定員に達し次第締め切り
- 指導員 見崎 太郎・坂井 智彦
- ※お申込みはレバンガ北海道HPからとなります。

詳しくは  
コチラ⇒



【お申込みにあたって】

- ・ **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。



■幼児・少年少女＜6ヵ月コース（10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                        | 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（火）                | 小3～小6             | 佐藤 弥生<br>嶋田 史                        | 火  | 16:15～18:10 | 10/3 ～ 3/19            | 23 | 30 | 24,150円 | 18,400円    |
| 51 | ジュニアバドミントン（金）                | 小3～小6             | 一条 実恵子<br>佐藤 弥生                      | 金  | 16:15～18:10 | 10/6 ～ 3/22            | 21 | 30 | 22,050円 | 16,800円    |
| 52 | ジュニアテニス（小1～3）                | 小1～小3             | 山口 美紀                                | 月  | 16:00～17:00 | 10/2 ～ 3/25            | 16 | 10 | 14,400円 | 11,200円    |
| 53 | ジュニアテニス（小4～6）                | 小4～小6             |                                      | 月  | 17:10～18:10 | 10/2 ～ 3/25            | 16 | 10 | 14,400円 | 11,200円    |
| 54 | ジュニア卓球                       | 小2～小6             | 樺沢 裕子<br>青木 佐和他                      | 金  | 16:15～17:45 | 10/6 ～ 3/22            | 21 | 30 | 18,900円 | 14,700円    |
| 55 | ミニバスケットボール（小1～3）             | 小1～小3             | 中村 亜美<br>森岡 かりん                      | 水  | 15:30～16:30 | 10/4 ～ 3/27            | 24 | 30 | 18,000円 | 14,400円    |
| 56 | ミニバスケットボール（小4～6）             | 小4～小6             |                                      | 水  | 16:35～18:05 | 10/4 ～ 3/27            | 24 | 30 | 21,600円 | 16,800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 | 10/5 ～ 3/28            | 25 | 10 | 18,750円 | 15,000円    |
| 58 | ジュニアフットサル（小1～3）              | 小1～小3             |                                      | 木  | 15:35～16:35 | 10/5 ～ 3/28            | 25 | 20 | 18,750円 | 15,000円    |
| 59 | ジュニアフットサル（小4～6）              | 小4～小6             |                                      | 木  | 16:40～17:40 | 10/5 ～ 3/28            | 25 | 20 | 18,750円 | 15,000円    |
| 61 | 幼児体育あそび                      | 年中・年長             | 安土 隼人                                | 木  | 15:00～16:00 | 10/5 ～ 3/21            | 24 | 10 | 21,600円 | 16,800円    |
| 62 | ジュニア体育あそび                    | 小1・小2             |                                      | 木  | 16:10～17:40 | 10/5 ～ 3/21            | 24 | 10 | 26,400円 | 20,400円    |
| 65 | いろは年中・年長（水）                  | 年中・年長             | いろは認定指導員                             | 水  | 14:55～15:55 | 10/11 ～ 3/27<br>※予備日含む | 20 | 20 | 24,000円 | 19,000円    |
| 66 | いろは小1・小2（水）                  | 小1・小2             |                                      | 水  | 16:00～17:00 | 10/11 ～ 3/27<br>※予備日含む | 20 | 20 | 24,000円 | 19,000円    |
| 67 | いろは年中・年長（金）                  | 年中・年長             |                                      | 金  | 14:55～15:55 | 10/6 ～ 3/29<br>※予備日含む  | 20 | 20 | 24,000円 | 19,000円    |
| 68 | いろは小1・小2（金）                  | 小1・小2             |                                      | 金  | 16:00～17:00 | 10/6 ～ 3/29<br>※予備日含む  | 20 | 20 | 24,000円 | 19,000円    |
| 69 | 運動能力向上クラブ                    | 小2・小3             | 松本 亘宏 他                              | 金  | 17:05～18:05 | 10/6 ～ 3/29<br>※予備日含む  | 20 | 20 | 18,000円 | 14,000円    |
| 70 | Let's English<br>～幼児運動プログラム～ | 1歳半～4歳<br>(保護者同伴) | 櫻井 知子                                | 金  | 12:10～12:50 | 10/6 ～ 3/29            | 23 | 8  | 20,700円 | 16,100円    |
| 71 | キッズ ストリートダンス                 | 5・6歳<br>小1        | Hizz<br>Performance<br>Style<br>小塚 拓 | 火  | 15:55～16:45 | 10/3 ～ 3/26            | 25 | 20 | 22,500円 | 17,500円    |
| 72 | ジュニア ストリートダンス                | 小2～小6             |                                      | 火  | 16:50～17:50 | 10/3 ～ 3/26            | 25 | 20 | 22,500円 | 17,500円    |
| 73 | チアダンス 小1基礎                   | 小1                | 地原 明美                                | 火  | 15:45～16:45 | 10/3 ～ 3/26            | 24 | 15 | 21,600円 | 16,800円    |
| 74 | チアダンス 小2・3基礎                 | 小2・小3             |                                      | 火  | 16:55～17:55 | 10/3 ～ 3/26            | 24 | 15 | 21,600円 | 16,800円    |
| 75 | チアダンス 小1応用                   | 小1                |                                      | 木  | 15:45～16:45 | 10/5 ～ 3/28            | 24 | 20 | 21,600円 | 16,800円    |
| 76 | チアダンス 小2・3応用                 | 小2・小3             |                                      | 木  | 16:55～17:55 | 10/5 ～ 3/28            | 24 | 20 | 21,600円 | 16,800円    |
| 77 | かけっこトレーニング ①                 | 小1～小6             | 瀧澤 幸智子                               | 木  | 16:00～16:50 | 10/5 ～ 3/28            | 25 | 15 | 22,500円 | 17,500円    |
| 78 | かけっこトレーニング ②                 |                   |                                      | 木  | 17:00～17:50 | 10/5 ～ 3/28            | 25 | 15 | 22,500円 | 17,500円    |

■幼児・少年少女＜6ヵ月コース（10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                    | 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(※) |
| 79 | キッズ HIP HOP <b>NEW!</b>  | 5歳・6歳<br>小1・小2 | MIKU  | 金  | 16:00～16:50 | 10/20 ～ 3/29 | 21 | 15 | 18,900円 | 14,700円    |
| 80 | ジュニア HIP HOP <b>NEW!</b> | 小3～小6          |       | 金  | 17:00～18:00 | 10/20 ～ 3/29 | 21 | 15 | 18,900円 | 14,700円    |

52 ジュニアテニス(小1～3)

53 ジュニアテニス(小4～6)

日本人テニスプレーヤーが世界で活躍しています！  
今から始めれば世界も夢ではありません(^-^)  
チャレンジしてみよう！

人気の「かけっこトレーニング」を増設！！  
走り方はもちろん、体の動かし方を楽しく学べる教室です♪

※1「50分」教室となりましたが、カリキュラムや運動量に変更はありませんのでご安心ください。  
※2 9/19～/14までは①か②いずれかひとつのコースへのお申込みとなります（締め切り後に空きがある場合は、18日から電話での先着順受付となります）。

70 Let's English  
～幼児運動プログラム～

楽しく体を動かしながら自然と英語が身に付く親子教室です(^-^)  
ニュージ-ランドで"ア-ガ-イト"をしていた櫻井知子先生が楽しく教えてくれます♪

73 チアダンス(小1基礎)

74 チアダンス(小2・3基礎)

対象は初心者～初級。  
チアに必要な身体づくりニ身体能力向上、姿勢・柔軟性・リズム感・調整力・巧緻性ピルエット(ターン)等の技術を時間をかけて習得することを目指します(^-^)  
※作品演習はありません  
JCDA 日本チアダンス協会 インストラクター  
JDAC (社) ダンス教育振興連盟 教育指導士  
地原明美

57 キッズフットサル

58 ジュニアフットサル(小1～3)

59 ジュニアフットサル(小4～6)

チームを何度も全国大会に導いてる「札幌BONITA FC」のコーチが、楽しく、面白く、フットサルを教えてくださいます！(^-^)ｽｽﾒ♪

61 幼児体育あそび

62 ジュニア体育あそび

マットや鉄棒、跳箱、ボールを使った「あそび」から始める運動の基礎教室♪  
楽しく元気に動き回って、丈夫な体を作ろう(^▽^)！

71 キッズ ストリートダンス

72 ジュニア ストリートダンス

HIP HOPやJAZZ、楽しくリズムに乗りながらステップを踏んでみよう！  
HIRAKU先生が愉快地楽しくダンスを教えてくださいます(=^ω^)♪

75 チアダンス(小1応用)

76 チアダンス(小2・3応用)

対象は初心者～初級。  
チアスピリッツ＝元気・勇気・笑顔・優しさを養います。  
音楽を聴いて、感じて、仲間と共に、作品を創り上げていきます♪  
音楽と同調し、表現する喜びを共有しましょう(^▽^)  
※半年に一度開催する発表会の演舞を目的としています。  
JCDA 日本チアダンス協会 インストラクター  
JDAC (社) ダンス教育振興連盟 教育指導士  
地原明美