

2024年
4月
開講

西区体育館・温水プール 第1期 成人スポーツ教室募集要項

< 申込期間 >

3月1日(金) ~ 3月14日(木)

< 申込方法 >

WEB・電話・窓口のいずれかでお申込み

【WEB】
3月1日(金) 9:00 ~ 3月14日(木) 23:59:59
* 右記二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 >

3月16日(土) 11:30~

【WEB】
3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3月18日までに電話連絡いたします。

< 追加申込 >

3月19日(火) 9:00~ ※電話受付のみ【先着順】
※3月20日(水)以降は電話・窓口にて先着受付いたします。

< 納入期間 >

【WEB】
3月16日(土)~3月31日(日) 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】
3月20日(水)~3月31日(日) 9:00~20:00
* 期間中に受付窓口にて受講料の納入をお願いします(現金のみ)。



スポーツ教室 WEB申込み



「お申込みにあたって」
・受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。記載されている金額は全て税込金額となっております。
・※受講料の欄に(税込)表記、料金表記のない案内様式には記載不要。65歳以上の方は受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。※成人の教室募集要項に記載
・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、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問合せください。
・お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。
・複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。施設判断 お申込みが多数の場合は、部屋または指導員数を調整する場合があります。施設判断 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たいとお考えの方は、教室のカウンセラーまたは身体機能の回復等のハザードを目的としたものではありません。・感染症に罹っている方は教室の受講をご遠慮ください。・指導員や施設従業員の指図に必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いただいた連絡先または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。・教室を始めるお申し出があった場合は、事務手数料として1教室につき500円を差し引いた残額部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く場合がございますが、その際は事前にお知らせさせていただきます。

【個人情報取得】
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】
■日経表・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、届く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はおりませんが、あらかじめご了承ください。
■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。



▼多種目体験型スクール▼

札幌市内の複数のスポーツ施設を会場として、様々な種目が体験できる多種目体験型スポーツ教室です



小学1年生~小学3年生までを対象とし、「打って・通って・泳いで・滑って」をテーマとし、学校で教わるスポーツから普段体験できないスポーツまで多くの種目を体験することができます。



55歳以上の方を対象とし、軽スポーツ、フィットネス、文化教室など、健康づくりに関する様々なプログラムを通じて、健康に関する知識と実践力を身に付け、健康寿命を延ばし、充実した健康ライフを目指します。

4月1日(月)~ 申込開始!

詳細は、二次元コードより、ホームページをご覧ください
2月中旬頃から掲載いたします。



この春から新しくチャレンジしてみませんか? (^-^)

※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(^-^)

09 卓球 多球&テクニカル(木)

あらゆるボールに対応するための技術を習得する、少人数制上級者向け教室「多球&テクニカル」に木曜コースが増設! ライバルに差をつけよう!



23 アンチエイジング体操

何もしないでいるとどんどん失われていく筋力、柔軟性.. 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なのです!



29 「大人の」やさしいHIP HOP



「若い方が楽しそうに踊っているのを見て興味が…」と思っていた方に朗報です! Hiz Performance Style 代表HIRAKU先生が楽しくやさしくレクチャーします!

39 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・体幹の筋力トレーニングを行います!

40 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、腕と肩の筋力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!



41 アクティブストレッチ 44 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!

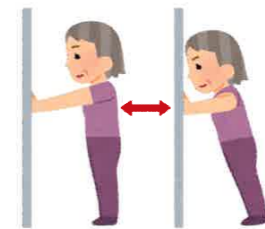


42 はじめてのボクシングエクササイズ(月) 43 はじめてのボクシングエクササイズ(金)



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!

45 シニアの筋トレ&ストレッチ



ご高齢の方に向けてアレンジした低負荷・高回数の筋持久カトレニングで、筋力維持と柔軟性向上を目指します!

春の特別企画 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、4月開講教室をお申込みいただくと、受講料を100円割引とさせていただきます!

※本キャンペーンは「令和6年4月開講教室」限定で、新規・継続でのお申込み問わず、対象教室に「WEB申込みをされた方」が対象となります。 ※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。 ※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。

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!



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）。**
- ・ 受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。
- ・ 「高齢者」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（16歳以上） 球技系 <3か月コース>（4月～6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	火	9:00～10:30	4/9 ～ 6/25	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	4/9 ～ 6/25	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(つつき・ドライブ)を学びます。											
3	卓球初級(水)		水	9:00～10:30	4/10 ～ 6/26	10	15	9,000円	8,500円	7,000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(つつき・ドライブ)を学びます。											
4	卓球中級(火)		火	10:45～12:15	4/9 ～ 6/25	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	4/10 ～ 6/26	10	15	9,000円	8,500円	7,000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	4/4 ～ 6/27	10	30	9,000円	8,500円	7,000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	4/10 ～ 6/26	10	30	9,000円	8,500円	7,000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)	月	9:00～10:00	4/8 ～ 6/24	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	卓球多球&テクニカル(木)	木	11:00～12:00	4/4 ～ 6/27	9	6	8,550円	8,550円	8,550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。											
10	バドミントン入門	札幌 バドミントン 協会 推薦指導員	水	9:20～10:50	4/10 ～ 6/19	10	15	9,000円	8,500円	7,000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。											
11	バドミントン初級	水	11:00～13:00	4/10 ～ 6/19	10	15	10,500円	9,500円	8,000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。											
12	ソフトテニス中級	湯村維津子 昌山 富江	水	13:15～14:45	4/10 ～ 6/26	11	20	12,100円	11,000円	9,350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。											
13	テニス初心者	石川 暁子	木	9:15～10:45	4/4 ～ 6/27	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。											
14	テニス初級(月)	山口 美紀	月	13:00～14:30	4/8 ～ 6/24	7	10	7,700円	7,000円	5,950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。											
15	テニス初級(木)	石川 暁子	木	10:55～12:25	4/4 ～ 6/27	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	4/9 ～ 6/18	9	10	9,900円	9,000円	7,650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	4/4 ～ 6/27	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	4/5 ～ 6/28	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。											
19	テニス中級(火)	石川 暁子	火	14:35～16:05	4/9 ～ 6/18	9	10	9,900円	9,000円	7,650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	4/5 ～ 6/28	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。											

少年少女スポーツ教室からちょっとお知らせ(^-^)

少年少女スポーツ教室も4月からスタートします(^-^)
大人と同様に卓球、バドミントン、テニス、ダンス等の受講生を募集していますが、この春から新しく開講予定の教室を一部ご紹介いたします♪

- ★ JAZZ HIP HOP & キッズジム … 全身を使って上手に踊るためのリズム感・体幹づくりや運動の基礎も習得できる新しいダンス教室♪
年中・年長さんが対象、定員は15名です♪
- ★ 運動能力向上&体づくり「あそびば」… 体操器具や様々な運動用具を用いて、運動能力向上と体づくりを目指す総合型運動教室♪
小学1・2年生のコースと小学3・4年生のコースがあり、それぞれ定員は20名です♪

詳しくは西区体育館・温水プールのホームページ教室情報をご覧ください(^^) ⇒ ⇒ ⇒

西体教室情報



□ フィットネス系 <3か月コース>（4月～6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(※)	
22	らくらくリズム体操	菅野 淳子	水	10:00～11:30	4/10 ～ 6/26	11	15	11,550円	8,250円	6,600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。											
23	アンチエイジング体操	菅野 淳子	水	11:40～12:40	4/10 ～ 6/26	11	15	11,550円	8,250円	6,600円	★★
脚もお腹周りも腕や肩も、筋肉は使わないとどんどん退化してしまいます××衰え始めた筋力や柔軟性を回復・向上させるガリキュラムで健康度をUPさせましょう！ ※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。											
24	さわやか健康体操	いいたみつこ SSKT講師	水	9:10～10:25	4/10 ～ 6/26	11	30	11,550円	8,250円	6,600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。 ※会場は格技室になります。											
25	からだにやさしい健康体操	いいたみつこ SSKT講師	金	13:00～14:30	4/5 ～ 6/28	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。											
26	健康体操 姿勢美	いいたみつこ SSKT講師	水	10:35～11:50	4/10 ～ 6/26	11	30	11,550円	8,250円	6,600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。											
27	背骨コンディショニング	岩野 文美	水	12:10～13:10	4/17 ～ 6/26	11	30	11,550円	8,250円	6,600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はや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、体の中から元気にします。 ※受講の際は長めのフェイスタオルをご持参ください。											
28	「大人の」フリースタイルダンス	Hizz Performance Style 小塚 拓 (HIRAKU)	木	19:10～20:10	4/4 ～ 6/27	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、そしてめっちゃ楽しくレクチャーしてくれます(^^) ※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	「大人の」やさしいHIP HOP	Hizz Performance Style 小塚 拓 (HIRAKU)	木	13:00～14:00	4/4 ～ 6/27	13	30	13,650円	9,750円	7,800円	★★
若い方が楽しそうに踊っているのを見て興味はあるけど…と思っていた「大人の」皆さん、HIRAKU先生とゆづり楽しくステップアップ出来ます！「子どもと一緒に…」お孫と一緒に…「職場の部下と…」おまかせはそれぞれ、勇気を出して申し込んでみましょう！(>▽<) ※会場は格技室になります。											
30	はじめてヨガ	北海道 全員健康(株)	月	13:00～14:00	4/8 ～ 6/24	7	30	7,350円	5,250円	4,200円	★
リラクゼーションで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	MINATO	火	10:00～11:00	4/9 ～ 6/25	11	30	11,550円	8,250円	6,600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	4/9 ～ 6/25	11	30	11,550円	8,250円	6,600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	4/5 ～ 6/28	12	15	12,600円	9,000円	7,200円	★
呼吸に合わせて、ゆつ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 「フチ」ハードコース	金	20:10～21:00	4/5 ～ 6/28	12	15	12,600円	9,000円	7,200円	★	
大人気のナイトヨガ(^^) インナーマッスルトレーニングと効かせていく少キツめのコース「フチハード」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	4/10 ～ 6/26	11	15	11,550円	8,250円	6,600円	★
ピラティスでコアマッスル(体幹)をひき締め、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	4/10 ～ 6/26	11	15	11,550円	8,250円	6,600円	★	
ピラティスでコアマッスル(体幹)をひき締め、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	太極拳 ①	原田 雅恵	木	12:30～13:55	4/4 ～ 6/27	12	30	12,600円	9,000円	7,200円	★
二十四式太極拳を学びます。ゆつ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ります。											
38	太極拳 ②	木	14:05～15:30	4/4 ～ 6/27	12	30	12,600円	9,000円	7,200円	★	
二十四式太極拳を学びます。ゆつ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ります。											
39	ポールトレーニング	北海道 全員健康(株)	月	9:30～10:20	4/8 ～ 6/24	7	30	7,350円	5,250円	4,200円	★★
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・体幹の筋力トレーニングを行います。 ※会場は格技室になります。											
40	肩の関節改善	北海道 全員健康(株)	月	10:30～11:30	4/8 ～ 6/24	7	30	7,350円	5,250円	4,200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、しなやかに健やかな肩作りをしていきます。 ※会場は格技室になります。											
41	アクティブストレッチ	北海道 全員健康(株)	火	10:00～11:00	4/9 ～ 6/25	11	12	11,550円	8,250円	6,600円	★★
午前中向きの立位中心のストレッチ教室です。深部の筋温を上げさせるメニューで、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。											
42	はじめてのボクシングエクササイズ(月)	北海道 全員健康(株)	月	10:30～11:30	4/22 ～ 6/24	6	15	6,300円	4,500円	3,600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2階多目的室になります。											
43	はじめてのボクシングエクササイズ(金)	北海道 全員健康(株)	金	10:30～11:30	4/12 ～ 6/28	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。											
44	アクティブストレッチ & コアトレ	北海道 全員健康(株)	金	11:40～12:40	4/12 ～ 6/28	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ていきます♪ ※会場は格技室になります。											
45	シニアの筋トレ&ストレッチ	北海道 全員健康(株)	月	11:40～12:30	4/22 ～ 6/24	6	15	6,300円	4,500円	3,600円	★
高齢者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。											

教室WEB申込み受講料割引キャンペーン

「教室WEB申込み」より、4月開講教室をお申込みいただく受講料が100円割引となります。

- ・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和6年4月開講教室」の対象教室で「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。



さぽーとさっぽろ

1会員につき年1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぽーとさっぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室WEB申込」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。



2024年
4月
開講

西区体育館・温水プール 第1期 少年少女スポーツ教室募集要項

<申込期間>

3月1日(金)～3月14日(木)

<申込方法>

WEB・電話・窓口のいずれかでお申込み

【WEB】
3月1日(金) 9:00～3月14日(木) 23:59:59
* 右記二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>

3月16日(土) 11:30～
【WEB】
3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3月18日までに電話連絡いたします。

<追加申込>

3月19日(火) 9:00～ ※電話受付のみ【先着順】
※3月20日(水)以降は電話・窓口にて先着受付いたします。

<納入期間>

【WEB】
3月16日(土)～3月31日(日) 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】
3月20日(水)～3月31日(日) 9:00～20:00
* 期間中に受付窓口にて受講料の納入をお願いします(現金のみ)。



スポーツ教室



WEB申込み

▼多目的体験型スクール▼

札幌市内の複数のスポーツ施設を会場として、様々な種目が体験できる多目的体験型スポーツ教室です



小学1年生～小学3年生までを対象とし、「打って・蹴って・泳いで・滑って」をテーマとし、学校で教わるスポーツから普段体験できないスポーツまで多くの種目を体験することができます。



55歳以上の方を対象とし、軽スポーツ、フィットネス、文化教室など、健康づくりに関する様々なプログラムを通じて、健康に関する知識と実践力を身に付け、健康寿命を延ばし、充実した健康ライフを目指します。

4月1日(月)～申込開始!

詳細は、二次元コードより、ホームページをご覧ください
2月中旬頃から掲載いたします。



プライバシーポリシー



指導員賞金給付制度

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!



北風沙織のプリントスクール

～風のように駆け抜けよう～

受講生大募集!



北翔大学
陸上競技部監督
陸上4×100mリレー
日本記録保持者
北風 沙織 さん

【日程】 4月20日(土)
【第1部】 9:30～10:30 小学1～3年生
【第2部】 10:45～11:45 小学4～6年生
【定員】 各部50名
【受講料】 一般:1,500円 障がいのある方:1,200円
【持ち物】 動きやすい服装・上靴(履きなれたもの)
靴袋(外靴入れ)・飲みもの・タオル

※外気温が低い時期ですので着替えのTシャツもあって良いです♪

※保護者の皆様も靴袋をご持参願います。また、必要に応じてスリッパ等の室内履きをご持参ください。
※駐車場は大変混雑しますので、公共交通機関でのご来館にご協力をお願いいたします。

73 キッズ ストリートダンス

74 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♪

HIRAKU先生紹介



※受講料他については中面(裏面)をご覧ください。

79 キッズ HIP HOP

80 ジュニア HIP HOP

HIP HOPをしっかりと基礎から丁寧に学べます♪
多方面で活躍するMIKU先生と楽しく踊ろう!(´▽)9

MIKU先生紹介



※受講料他については中面(裏面)をご覧ください。

春の特別企画 ✨ ✨ 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! ✨ ✨ 春の特別企画

「教室WEB申込み」より、4月開講教室をお申込みいただくと、受講料を 100円割引 とさせていただきます!

※本キャンペーンは「令和6年4月開講教室」限定で、新規・継続でのお申込み問わず、対象教室に「WEB申込みをされた方」が対象となります。 ※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。 ※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。



レバング北海道
バスケットボールアカデミー
西区体育館校
アカデミー生随時募集中!!

レバング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

※お申込みはレバング北海道HPからとなります。



詳しくは
コチラ➡



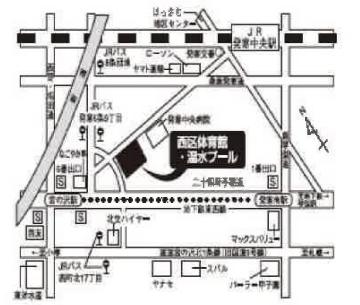
西区体育館・温水プール

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】

・ 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 (4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	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	札幌バドミントン協会 推薦指導員	火	16:15～18:10	4/9～9/17	21	30	22,050円	16,800円
51	ジュニアバドミントン(金)	小3～小6		金	16:15～18:10	4/12～9/13	22	30	23,100円	17,600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	4/8～9/9	14	10	12,600円	9,800円
53	ジュニアテニス(小4～6)	小4～小6		月	17:10～18:10	4/8～9/9	14	10	12,600円	9,800円
54	ジュニア卓球	小2～小6	樺沢 裕子 青木 佐和也	金	16:15～17:45	4/5～9/27	23	30	20,700円	16,100円
55	ミニバスケットボール(小1～3)	小1～小3	札幌地区 バスケットボール 協会 推薦指導員	水	15:30～16:30	4/10～9/18	22	30	16,500円	13,200円
56	ミニバスケットボール(小4～6)	小4～小6		水	16:35～18:05	4/10～9/18	22	30	19,800円	15,400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	4/4～9/26	24	10	18,000円	14,400円
58	ジュニアフットサル(小1～3)	小1～小3		木	15:30～16:45	4/4～9/26	24	20	21,600円	16,800円
59	ジュニアフットサル(小4～6)	小4～小6		木	16:50～18:05	4/4～9/26	24	20	21,600円	16,800円
65	運動あそび い・ろ・は(年中・年長)	年中・年長	いろは認定 指導員	水	14:55～15:55	4/17～9/18 ※予備日含む	20	20	24,000円	19,000円
66	運動あそび い・ろ・は(小1・小2)	小1・小2		水	16:00～17:00	4/17～9/18 ※予備日含む	20	20	24,000円	19,000円
67	JAZZ HIP HOP & キッズジム	年中・年長	おおつかみこ	金	14:40～15:30	4/12～9/13	21	15	18,900円	14,700円
68	運動能力向上&体づくり♪ あそびば(小1・小2)	小1・小2	まつもと のぶひろ	金	15:40～16:55	4/12～9/13	21	20	23,100円	17,850円
69	運動能力向上&体づくり♪ あそびば(小3・小4)	小3・小4	まつもと のぶひろ	金	17:00～18:15	4/12～9/13	21	20	23,100円	17,850円
71	かけっこトレーニング①	小1～小6	瀧澤 幸智子	木	16:10～17:00	4/4～9/26	24	15	21,600円	16,800円
72	かけっこトレーニング②			木	17:10～18:00	4/4～9/26	24	15	21,600円	16,800円
73	キッズ ストリートダンス	5・6歳 小1	Hizz Performance Style 小塚 拓 (HIRAKU)	木	16:00～16:50	4/4～9/26	25	15	22,500円	17,500円
74	ジュニア ストリートダンス	小2～小6		木	17:00～18:00	4/4～9/26	25	15	22,500円	17,500円
75	チアダンス 小1基礎	小1	地原 明美	火	15:45～16:45	4/9～9/17	22	15	19,800円	15,400円
76	チアダンス 小2・3基礎	小2・小3		火	16:55～17:55	4/9～9/17	22	15	19,800円	15,400円
77	チアダンス 小1応用	小1		木	15:45～16:45	4/4～9/26	25	20	22,500円	17,500円
78	チアダンス 小2・3応用	小2・小3		木	16:55～17:55	4/4～9/26	25	20	22,500円	17,500円
79	キッズ HIP HOP	5歳・6歳 小1・小2		MIKU	金	16:00～16:50	4/5～9/27	24	15	21,600円
80	ジュニア HIP HOP	小3～小6	金		17:00～18:00	4/5～9/27	25	15	22,500円	17,500円

■ 少年少女 <かけっこ教室>

※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(※)
98	北風沙織のスプリントスクール 第1部	小1～小3	北翔大学 陸上競技部監督 北風 沙織	土	9:30～10:30	4/20	1	50	1,500円	1,200円
99	北風沙織のスプリントスクール 第2部	小4～小6		土	10:45～11:45		1	50	1,500円	1,200円

54 ジュニア卓球

強敵・中国にも勝てる選手がどんどん出てきている日本の卓球。中学校の部活動から始めるより、小学生のうちから始めれば世界を目指せるかもしれません!!(^▽^)/春からチャレンジしてみよう!



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たことのある「トニー先生」が、楽しく、おもしろく、フットサルを教えてください!(^-^)



※実力や運動レベルにより指導員の判断で、低学年枠から高学年枠へのコース移動等、コース間の移動をお願いする場合があります。確実なステップアップのため、ご理解をお願いいたします。

65 い・ろ・は(年中・年長)
66 い・ろ・は(小1・小2)

運動あそび教室「い・ろ・は」は、走ったり、跳んだり、色々な遊具を上手に操作したりと、様々な運動を通じて「かしこい体」と「じょうぶな頭」を育てる教室です!(^o^)?詳しくはこちらへ!⇒⇒⇒



67 JAZZ HIP HOP & キッズジム

「JAZZ HIP HOP & キッズジム」は、某球団のチアガール育成を手掛けたおつかみこ先生が、運動あそび要素を盛り込んだプログラムで、リズム感や基礎運動能力をUPさせていく新しい形のダンス教室です♪一挙両得!!(^▽^)



68 運動能力向上&体づくり♪ あそびば(小1・小2)
69 運動能力向上&体づくり♪ あそびば(小3・小4)

この春から新しく始まる「あそびば」、楽しそうなイメージのネーミングかと思えます♪この教室は、鉄棒や跳び箱、平均台にマット等の体操器具やボールや跳び縄他、様々な遊具を使いながら「あそび」と「たいそう」を融合させた総合型運動教室です♪先生や教室のお友達と一緒に、楽しく、運動能力向上と体づくりを目指していきます!元気いっぱい動いて、大きな声で笑って、たくさん汗を流して、楽しい時間を過ごそう!!



71 かけっこトレーニング①
72 かけっこトレーニング②

市内各所で人気、たっきーの「かけっこトレーニング」!速く走るための体の動かし方や使い方を楽しく学べる他、ボールやゴム紐、ランポリン等を使って運動神経を養っていく教室です♪



※3/1～/14までは①か②いずれかひとつのコースへの申込みとなります。(締め切り後に空きがある場合は、19日から電話での先着順受付となります)。

成人スポーツ教室からちょっとお知らせ(^-^)

「子ども達に負けてられない!始めよう!」と一大決心の春にしませんか?🌸

- ★ はじめてのボクシングエクササイズ (月曜コース・金曜コース) ボクシングを中心に格闘技のアクションを盛り込んだエクササイズで、楽しく体力UP!代謝UP!(^o^)-=o
- ★ 「大人の」やさしいHIP HOP Hizz Performance Style HIRAKU先生の、楽しく、丁寧なレクチャーで初めての方も楽しく踊れるようになります!(^ω^)-~♪詳しくは西区体育館・温水フールのホームページ教室情報をご覧ください(^-^)=>



75 チアダンス 小1基礎
76 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=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(^-^)



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

77 チアダンス 小1応用
78 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(^▽^)



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

教室WEB申込み受講料割引キャンペーン

「教室WEB申込み」より、4月開講教室をお申込みいただくと受講料が100円割引となります。

- ・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和6年4月開講教室」の対象教室で「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。

さぼりとさっぽろ 受講料助成がご利用いただけます!!

さぼりとさっぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室WEB申込」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。

