

2026年
3月
体験
受講

西区体育館・温水プール

4月開講教室 ワンコイン



『おトク』体験受講のお知らせ♪



お申込みの方にスポーツドリンク2本をプレゼント！「おトク」な3教室♪



肩腰すっきりヨガ

肩こりや、腰のだるさにアプローチするヨガ教室です。
1日のはじめりに体をほぐして、すっきりと週末のスタートを♪

日時… 3月6日(金)
9:15~10:15

場所… 格技室

定員… 先着10名



はじめての ボクシングエクササイズ

キックボクシングや格闘技の動きを含む低強度有酸素トレーニングで気分爽快！！

日時… 3月6日(金)
10:30~11:30

場所… 格技室

定員… 先着10名



リンパマッサージ & 姿勢改善体操

足のつま先から顔、頭まで…全身のリンパを流して血行促進、むくみ解消に。お疲れの身体もリフレッシュ♪

日時… 3月13日(金)
13:15~14:30

場所… 2階多目的室

定員… 先着5名



< 申込期間 > 3月1日(日) ~ 3月5日(木) ※定員になり次第、締め切りとなります。

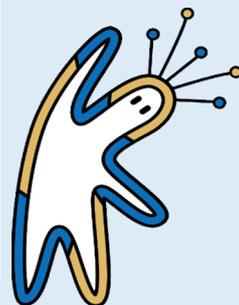
< 申込方法 > 電話か受付窓口でお申込み (先着順) ※9:00~20:00

< 体験料 > 500円 (税込)

< 納入方法 > 受講日当日に受付窓口で現金にてお支払い

※特典のドリンクは受講日当日にお渡しします♪

< 持ち物 > 動きやすい服装、上履き、汗拭き用タオル、お飲み物、外靴用靴袋



—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(概ね30分)。○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。○感染症にかか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。○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。○受講をキャンセルされる場合は、必ず当施設までご連絡願います。○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。あらかじめご了承ください。

【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お申込みやお支払等の諸連絡 ③アンケート等の送付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。

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

(地下鉄東西線「宮の沢駅」6番出口徒歩8分)

TEL : 011-662-2149

■開館時間 : 9:00~21:00

■休館日 : 第3月曜日(整備日)

■駐車場 : 約150台(夏季)/約120台(冬季)



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

