2026年
11月
体験受講

西区体育館・温水プール
11月開講教室 ワンコイン『おトク』体験受講のお知らせ♪

人生に、スポーツを。SASPO

お申込みの方にお茶 1本(280ml)をプレゼント！

㉔ シニアのための健康体操

11月24日(火)　12:45～13:45

いつまでも自分の足で元気に歩き、毎日をイキイキと過ごすため
11月から始まる体操教室を1回体験してみませんか？
ストレッチやかんたんな筋力トレーニング、バランス体操等を取り入れた無理のない動きで、筋力・柔軟性・体力の維持向上を目指します。オリンピック出場経験がある竹内 由佳先生ご指導のもと、冬を乗り切る元気なからだづくりを始めましょう♪



インストラクター
竹内 由佳（たけうち ゆか）
- モスクワオリンピック
  体操　日本代表
- モスクワ世界選手権
  体操　日本代表

＜申込期間＞　11月17日(火) ～ 11月23日(月)　※定員になり次第、締め切りとなります。
＜申込方法＞　電話、施設窓口にてお申込み（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
※特典のお茶は受講日当日にお渡しします♪
＜持 ち 物＞　外靴用靴袋、動きやすい服装、上履き(館内移動用)、汗拭き用タオル、お飲み物

先着20名

ーお申込みにあたってー

〇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）。　〇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。　〇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。　〇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。　〇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。　〇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。　〇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。　〇教室の広報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。

人生に、スポーツを。SASPO

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