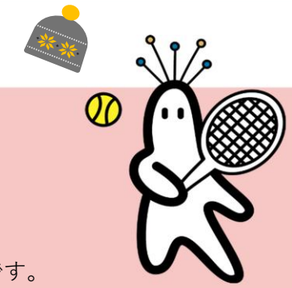
2027年
1月
開講

宮の沢屋内競技場

冬のスポーツ教室受講者募集

人生に、スポーツを。
SASPO

寒さを吹き飛ばせ！冬こそスポーツ！



施設からのご案内

マンツーマン・グループレッスンについて

マンツーマン(1名)またはグループ(2~4名)で受けられる個人レッスンです。
個別に指導を受けたい!! 自分のレベルを知りたい!! これからテニスを始めたい!! 大会で勝ちたい!!
という方にオススメです♪

●申込方法● ⇒ 電話または受付窓口へ直接申込み。
●申込期間● ⇒ 受講前月の１日～14日　※施設整備日は17時までの受付となります。
●抽　　選● ⇒ 毎月16日に抽選　※空き申込みは18日～
●料　　金● ⇒ マンツーマン：4,650円 / 2名：5,200円 / 3名：5,700円 / 4名：6,200円
●納　　入● ⇒ 受講当日に受付窓口へ納入してください。
●そ の 他 ● ⇒ 施設利用料は不要となります。
※マンツーマン・グループともに代表者による申込みをお願いします。
同一グループの方による複数申込はできません。
※受講日より1週間以内のキャンセルはご遠慮ください。

この他にも宮の沢屋内競技場にはたくさんの教室がございます。
詳しくはチラシ裏面または宮の沢屋内競技場ホームページをご覧ください!!

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
していただくことで教室申込みが簡単になります。
※受講者カードをお持ちでない方もＷＥＢ申込み可能です。

- 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。

WEB 申込み
フォーム

お得なサポート

さぽ~とさっぽろ

受講料助成が
ご利用いただけます。

詳細はこちらから
ご覧ください。

「教室 WEB 申込み」で受講料 100 円割引！

対象教室を WEB からお申込みいただいた場合、
新規・継続を問わず、受講料を 100 円割引いたします。
※WEB 申込みに対応していない教室は対象外となります。
※申込期間終了後のお申込みは、教室 WEB 申込みの対象外となります。

申込方法

【申込期間】12月1日(火) ～ 12月14日(月) 9:00～20:00

【申込方法】①WEB、②電話、③施設窓口
※①については申込初日9:00～14日(月)23:59:59まで24時間受付中!!

【抽　　選】12月16日(水) 15:30
定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選を行います。
①WEB申込の場合：抽選結果をメールにてお知らせいたします。
②電話・③施設窓口申込の場合：落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

WEB申込み
フォーム

追加申込
12月18日(金)9:00より　定員に空きがある教室のみ先着順にて受付（初日は電話のみ）。
※12月19日(土)以降は、窓口でも先着受付いたします。
※追加申込ではWEB申込はご利用できません（電話・施設窓口のみ受付）。

納入方法

① WEBでお申込みの場合
納入期間：12月16日(水)～12月27日(日)　23:59:59まで
納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「WEBでのクレジットカード決済」　または「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください。

■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。
※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。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おりませんので、あらかじめご了承ください。

②電話・③施設窓口でお申込みの場合
納入期間：12月19日(土)～12月27日(日)　9:00～20:00まで
納入期間内に施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

その他

・各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」 より「教室受講のご案内（PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認いただき、受講当日に各施設へお越しください。
・ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情（入院、海外旅行など）で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当施設までご連絡ください。また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合は電話で受講の意思を確認させていただきます。
・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。
・12月21日(月)は施設整備日のため各種手続きは行っておりません。あらかじめご了承ください。

お申込みにあたって

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。　〇65歳以上の方は、受講料の減額設定がある教室に限り、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。　〇障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、受講料の減額設定がある教室に限り、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、受講施設へお問い合せください。　〇お申込みの際は、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。　〇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。　〇お申込みが多数の場合は、部屋または指導員数を調整のうえ定員を変更することがあります。〇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。　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）。　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。　〇教室を辞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円を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。　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。

宮の沢屋内競技場　TEL：011-664-6363
〒063-0059
札幌市西区宮の沢490番地9
JRバス 琴似西野線【琴29】
「宮の沢3条4丁目」下車徒歩10分
■開館時間　9:00～21:00
■休館日　　第3月曜日（整備日）
■駐車場　　約34台

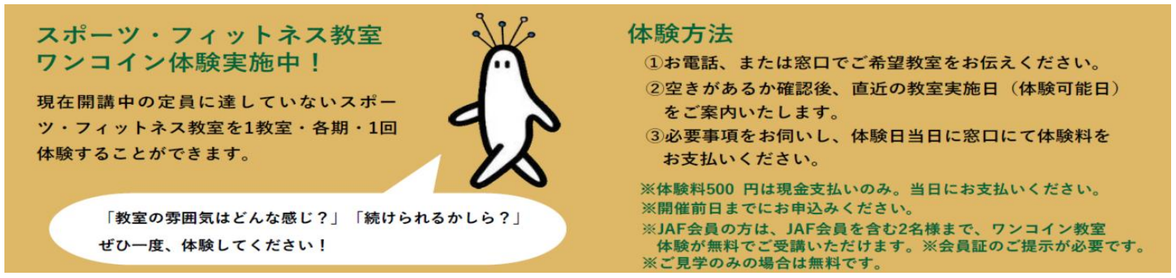
人生に、スポーツを。SASPO
札幌市体育館グループ指定管理者
一般財団法人 札幌市スポーツ協会
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

テニス教室　★成人対象（高校生以上）

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料			指導員名	期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方		
2	初級	火	9:00～10:30	10回	12名	11,500円	10,500円	9,000円	北村　裕昭	1/5～3/23
3		金	13:00～14:30	9回	12名	10,350円	9,450円	8,100円	羽倉　孝造	1/8～3/19
11	初中級	月	9:00～10:30	7回	12名	8,050円	7,350円	6,300円	北村　裕昭	1/4～3/8
12		火	9:00～10:30	9回	12名	10,350円	9,450円	8,100円	金石　麻由子	1/5～3/23
13		金	15:00～16:30	9回	12名	10,350円	9,450円	8,100円	羽倉　孝造	1/8～3/19
14	初中級ナイター	火	19:20～20:50	10回	12名	11,500円	10,500円	9,000円	村山　純	1/5～3/23
15		金	19:20～20:50	9回	12名	10,350円	9,450円	8,100円	鈴木　寛典	1/8～3/19
16		土	17:30～19:00	6回	12名	6,900円	6,300円	5,400円	工藤　敏夫	1/16～3/20
21	中級	火	11:00～12:30	9回	12名	10,350円	9,450円	8,100円	金石　麻由子	1/5～3/23
22		水	9:00～10:30	10回	12名	11,500円	10,500円	9,000円	村山　純	1/6～3/17
23		金	11:00～12:30	9回	12名	10,350円	9,450円	8,100円	田中　俊充	1/8～3/19
24	中級ナイター	水	19:20～20:50	11回	12名	12,650円	11,550円	9,900円	村山　純	1/6～3/24
25		木	19:20～20:50	8回	12名	9,200円	8,400円	7,200円	池田　真弓	1/7～3/25
26		土	19:20～20:50	6回	12名	6,900円	6,300円	5,400円	工藤　敏夫	1/16～3/20
31	中上級	月	11:00～12:30	7回	12名	8,050円	7,350円	6,300円	池田　真弓	1/4～3/8
32		水	9:00～10:30	10回	12名	11,500円	10,500円	9,000円	工藤　敏夫	1/6～3/17
33		水	13:00～14:30	10回	12名	11,500円	10,500円	9,000円	田中　俊充	1/6～3/17
34		金	13:00～14:30	9回	12名	10,350円	9,450円	8,100円	三田村　恵	1/8～3/19
35	中上級ナイター	火	19:00～20:30	10回	12名	11,500円	10,500円	9,000円	田中　俊充	1/5～3/23
36		金	19:20～20:50	9回	12名	10,350円	9,450円	8,100円	金石　麻由子	1/8～3/19
41	上級	木	9:00～10:30	8回	12名	9,200円	8,400円	7,200円	金石　麻由子	1/7～3/25

◆テニス教室　レベル目安・レッスン内容

レベル		内容
初級	目安	基礎から習いたい人
	主な内容	グリップの握り方・基本の打ち方
初中級	目安	ゆっくりとラリーができる方
	主な内容	基本6打法とボールコントロールを学び、ダブルスの基本戦略を身に付ける
中級	目安	ある程度のボールコントロールができ、ラリーを続けられる方
	主な内容	ボールコントロール・各ショットの正確性を高め、雁行陣を中心とした戦術を学ぶ
中上級	目安	各ショットが安定して打つことができ、雁行陣の戦術を理解している方
	主な内容	ボールコントロール・各ショットの正確性を高め、平行陣を中心とした戦術を学ぶ
上級	目安	各ショットがほぼ確実に打つことができ、大会に出場し勝ち進みたい方
	主な内容	試合に必要な戦術や各種ショットの技術をマスターすることを目指す。



その他テニス教室　★成人対象（高校生以上）

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料			指導員名	期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方		
51	女子ゲームレッスン（中上級）	火	11:00～12:30	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	北村　裕昭	1/5～3/23
52		金	15:00～16:30	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100円	三田村　恵	1/8～3/19
53	女子ゲームレッスン（上級）	水	11:00～12:30	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	工藤　敏夫	1/6～3/17
54	女子ペアゲームレッスン（中上級）※WEB申込不可	水	15:00～16:30	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	田中　俊充	1/6～3/17
55	女子AB級強化レッスン（中上級）	金	9:00～10:30	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100円	田中　俊充	1/8～3/19
61	ダブルスゲームレッスン（中上級）	木	9:00～10:30	8回	10名	9,200円	8,400円	7,200円	村山　純	1/7～3/25
62		木	11:00～12:30	8回	10名	9,200円	8,400円	7,200円	村山　純	1/7～3/25
63		金	9:00～10:30	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100円	村山　純	1/8～3/19
64		金	11:00～12:30	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100円	村山　純	1/8～3/19
71	ラリー強化レッスン（中級）	水	11:00～12:30	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	村山　純	1/6～3/17
72	ピンポイントレッスン（全レベル）	水	16:40～17:40	10回	6名	10,500円 テーマ：アプローチ&ネット			田中　俊充	1/6～3/17
73	ピンポイントレッスン（全レベル）	木	18:00～19:00	8回	6名	8,400円 テーマ：ボレー			池田　真弓	1/7～3/25
81	実践ゲームレッスン（中上級）	月	11:00～12:30	7回	10名	8,050円	7,350円	6,300円	北村　裕昭	1/4～3/8
82		水	13:00～14:30	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	北村　裕昭	1/6～3/17
83		木	11:00～12:30	8回	10名	9,200円	8,400円	7,200円	金石　麻由子	1/7～3/25
84	フォーメーションレッスン（中上級）	水	15:00～16:30	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	北村　裕昭	1/6～3/17
85	トーナメント実戦クラス（上級）	木	19:20～20:50	8回	10名	9,200円	8,400円	7,200円	工藤　敏夫	1/7～3/25
86	シングルスゲームレッスン	木	18:00～19:00	8回	6名	8,400円			成田　浩樹	1/7～3/25
87		金	18:00～19:00	9回	6名	9,450円			鈴木　寛典	1/8～3/19

ジュニアテニス教室　★小学1年生～中学3年生　（10月～3月）

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	受講料		指導員名	期間
91	ジュニアテニス(火)	火	17:30～19:00	20回	10名	小学１年生～中学３年生	23,000円	18,000円	村山　純	10/6～3/23
92	ジュニアテニス(水)	水	17:30～19:00	19回	10名		21,850円	17,100円	村山　純	10/7～3/17
93	ジュニア上級実践テニス(金)	金	17:30～19:00	21回	10名	小学5年生～中学３年生	24,150円	18,900円	金石　麻由子	10/2～3/19

フィットネス教室　★成人対象（高校生以上）

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料			指導員名	期間
101	おはようヨガ	火	9:30～10:30	8回	14名	8,800円	6,400円	5,200円	佳代	1/5～3/16

教室・イベント情報
Instagram
＼フォローお待ちしております／

LINE
＼ 友だち登録お待ちしております／