

2021年
4月
開講

どうぎんカーリングスタジアム（札幌市カーリング場） フィットネス教室

カーリング場の多目的室で、フィットネス教室を行っています。

申込期間 3月10日（水）～3月20日（土）

申込方法 WEB、電話、施設窓口のいずれかへお申込みください

【WEB】申込期間中 24時間申込み可能です（3月20日 23:59:59 まで）

【電話・窓口】9:30～21:00 ※3月15日（月）は施設整備日のため申込不可となります。

抽選 3月21日（日）14:00～ ※コンピューターによる自動抽選

【WEB】抽選結果をメールで通知します。

【電話・窓口】落選された方のみ3月22日（月）までに電話にて通知します。

追加申込 3月22日（月）10:00～【電話又は窓口での申込】

※定員に空きがある教室のみ追加申込を受付いたします。

新規

ヨガ教室

木曜日 13時～14時の時間、
ヨガ教室を始めます。



遠 浩美 先生

ヨガは、深い呼吸と全身を使ってポーズをとる身体技法です。

身体の歪みを改善し、姿勢を正す効果が期待でき、自律神経のバランスが整います。

また、軽い有酸素運動と同程度の運動量でも筋力アップと脂肪燃焼作用もあるので、ダイエット効果が望めます。

ご不明な点がございましたら、下記の電話番号までお気軽にお問い合わせください。

詳細は裏面へ



どうぎんカーリングスタジアム

062-0051 札幌市豊平区月寒東1条9丁目1-1

011-853-4572

札幌市スケート施設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 10:00～21:00
- 休館日 第3月曜日（整備日）
- 駐車場 約50台



POINT

■ **ヨガ・ピラティス**は、腰痛や様々な関節痛の治療、

リハビリ・予防の運動療法として最適です。

■ **バレエストレッチ**は、背筋をピンとさせて

姿勢をよくすることが期待できます。



ピラティス

種目	曜日	時間	開講期間	回数	講師	受講料
ビューティーヨガ (☆☆)	水	19時～20時	4/7～6/30	12回	向井 真理子	一般 14,090円
ヨガ (☆)	木	13時～14時	4/1～6/24	12回	達 浩美	65歳以上の方 12,860円
ピラティス (木) (☆☆☆)	木	19時～20時		12回	佐藤 香織	
バレエストレッチ (☆☆)	金	11時～12時	4/2～6/25	12回	水上 登美子	障がいのある方 11,630円

※上記の金額以外はかかりません。

※(☆)の数は運動量の多さを示しています。

※表記の金額は税込金額となっております。

お休み	4月29日(木)・・・ヨガ・ナイトピラティス 5月5日(水)・・・ビューティーヨガ
-----	--

【受講にあたって】

- ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。
- 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は、その後の受講をお断りいたします。
- 教室内での物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。
- 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、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。申込時に記載いただいている連絡先またはWEB申込み時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。(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。)
- 担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。
- 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。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。
- 教室を辞めお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、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。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。
- 指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終らせていただきます。
- 新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただきたい内容(新型コロナウイルス感染症対策について)を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容を確認のうえ、申込みください。

【個人情報の取扱い】

- お申込みの際に取得する個人情報は、協会が定める「プライバシーポリシー」に準じ、当該目的に関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申し込み等の諸連絡
 - ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
 - ④事故等の発生及び賠償金給付制度の申請に係る記録内容の確認
- 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。

【重要】感染拡大防止の対策について

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を講じた中で開催となります。教室のご受講にあたり、ご理解、ご協力いただきたい事項がございますので、当協会ホームページの掲載内容をご確認いただきますようお願いいたします。



教室申込みは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・タブレット等での申込みができます！
- 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！

