

# 4月開講教室受講生募集!

【申込方法・期間】 ①窓口 ②電話 3/1 (月) ~3/14 (日) 9:00~20:00  
 ③WEB 3/1 (月) ~3/14 (日) 9:00~23:59:59  
 【抽選】 申込が定員を上回った場合、3/16 (火) 14:00~コンピュータによる自動抽選  
 ※電話申込のお客様 → 落選された方のみお電話でご連絡いたします  
 ※WEB 申込のお客様 → 抽選結果がメールで届きます  
 【追加申込】 定員に満たない教室は、下記の日程で先着順にて追加募集を行います  
 3/19 (金) 9:00~直接来館のみ 3/20 (土) 9:00~電話申込受付開始  
 【納入期間】 3/20 (土) ~3/31 (水) 9:00~20:00  
**※3/22 (月) は施設整備日の為各種手続きを行っておりません。予めご了承ください。**


- 【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。
  - 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。
  - 教室を辞める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分前に運動を終了させていただきます。
  - 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。内容をご確認のうえ、申込みください。
  - 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCoA)や北海道コロナ通知システムを積極的にご利用ください。

【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。



## フィットネス系 ※対象 16 歳以上

◆印は女性限定、■印は男性限定の教室です。  
 ★(弱)これから運動する方向け ★★(中)日頃から運動に親しまれている方向け ★★★~★★★★★(強)体力に自信のある方向け  
 ※抽選前の同一種目の重複申込みはできません。(抽選後空きがあれば申込可能です。)

No.	教室名	指導員	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上の方	障がいのある方	
101	太極拳 【2期制】	いくち 井口みずほ	月	10:00~12:00	16回	30名	8,730円	7,860円	6,980円	4/5~9/13
			強度	★☆☆☆☆	内容	ながれる動作に特徴のある15式の太極拳。初めての方から。				
102	ヨガ火曜	ずし かよ 図司 華代	火	13:30~15:00	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円	4/6~6/29
			強度	★☆☆☆☆	内容	ストレッチを中心に身体を整え、心も整えていきます。				
103	ヨガ木曜	ずし かよ 図司 華代	木	10:00~11:30	12回	30名	6,550円	5,890円	5,240円	4/1~6/24
			強度	★☆☆☆☆	内容	正しい呼吸法とストレッチで健康増進を目指します。				
104	ピラティス 【2期制】	さだ い あき 定居 昭希	金	18:45~20:00	21回	20名	13,630円	12,270円	10,900円	4/2~9/24
			強度	★★☆☆☆	内容	しなやかで美しいボディラインを目指します。				
105	すこやか体操 【2期制】	たまき さちこ 瀧澤幸智子	月	9:30~11:00	16回	20名	10,380円	9,350円	8,310円	4/5~9/13
			強度	★☆☆☆☆	内容	50歳以上対象。運動経験の少ない方でも安心!				
107	からだ改善体操	こにし さとみ 小西 聡美	火	10:00~11:10	11回	20名	7,140円	6,430円	5,710円	4/6~6/29
			強度	★☆☆☆☆	内容	上半身・下半身ごとのストレッチと筋トレで美しい姿勢を目指します。				

No.	教室名	指導員	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上の方	障がいのある方	
108	背骨コンディショニング 【2期制】	かたおか しほ 片岡 志保	木	13:30~15:00	22回	30名	12,000円	10,800円	9,600円	4/1~9/30
			強度	★☆☆☆☆	内容	背骨の歪みを解消し、腰痛・肩こり・姿勢の改善を目指します。				
109	◆美ウエスト エクササイズ	おおたか さきこ 大高千咲子	木	11:10~12:10	11回	20名	7,140円	6,430円	5,710円	4/8~6/24
			強度	★★☆☆☆	内容	エクササイズで素敵なウエストラインを目指します。				
110	ソフトエアロビクス	おおたか さきこ 大高千咲子	金	10:00~11:00	12回	20名	7,790円	7,010円	6,230円	4/2~6/25
			強度	★★☆☆☆	内容	ソフトタイプのエアロビクスです。				
111	代謝アップ↑ エクササイズ	おおたか さきこ 大高千咲子	金	11:10~12:10	12回	20名	7,790円	7,010円	6,230円	4/2~6/25
			強度	★★★☆☆	内容	筋力トレーニングで代謝アップを目指します。				
112	■筋力トレーニング 【2期制】	くまがい しょうた 熊谷 翔太	火	13:00~14:00	22回	10名	14,280円	12,850円	11,420円	4/6~9/28
			強度	★★☆☆☆	内容	柔軟性・筋力・持久力の向上を目指します。				
113	■メンズフィットネス 【2期制】	くまがい しょうた 熊谷 翔太	火	14:05~15:05	22回	20名	14,280円	12,850円	11,420円	4/6~9/28
			強度	★★☆☆☆	内容	スモールボール・セラバンドなどを利用し様々な運動・ストレッチを行います。				
114	大人のためのやさしい ストレッチバレエ	たけうち あき 竹内 亜季	水	11:10~12:40	11回	10名	10,530円	9,470円	8,420円	4/7~6/30
			強度	★★☆☆☆	内容	初めての方から。ストレッチの基礎から丁寧に指導します。				
115	健美操	かわさき ゆみこ 川崎由美子	火	10:00~11:30	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円	4/6~6/29
			強度	★☆☆☆☆	内容	全身のバランスを整える健康体操です。				
116	フォークダンス	まつや たかこ 松谷 孝子	木	14:45~16:45	12回	20名	7,790円	7,010円	6,230円	4/1~6/24
			強度	★☆☆☆☆	内容	初めての方から。音楽に合わせてダンスを楽しみます。				
117	◆フラダンス (Iゾイコース)	こじま めんで 小嶋・面出	水	13:30~14:45	11回	20名	7,140円	6,430円	5,710円	4/7~6/30
			強度	★★☆☆☆	内容	基本動作を習得された方が対象となります。				
118	◆フラダンス (ゆったりコース)	こじま めんで 小嶋・面出	水	15:00~16:15	11回	20名	7,140円	6,430円	5,710円	4/7~6/30
			強度	★☆☆☆☆	内容	やさしいフラダンスの動きから。楽しく踊ります。				
119	クラシックバレエ (初心者~初級)	あべ ゆか 阿部 由香	水	18:30~19:30	10回	10名	9,570円	8,610円	7,660円	4/7~6/23
			強度	★★☆☆☆	内容	柔軟性やバランス力の向上を目指します!				
120	ビューティ・アップガイ 【2期制】	ごちょう ゆうこ 牛腸 祐子	月	11:15~12:30	16回	20名	10,380円	9,350円	8,310円	4/5~9/13
			強度	★☆☆☆☆	内容	骨盤を中心に全身を調整します。				
121	ボディメイク・ヨガ 【2期制】	さだ い あき 定居 昭希	木	19:15~20:30	22回	20名	14,280円	12,850円	11,420円	4/1~9/30
			強度	★★☆☆☆	内容	簡単な動作を繰り返して緊張を緩め、心身の自由を取り戻します。				
122	ストレッチで 健康向上(木)	こにし さとみ 小西 聡美	木	10:00~11:00	11回	20名	7,140円	6,430円	5,710円	4/8~6/24
			強度	★☆☆☆☆	内容	身体の緊張やコリの解消を目指します。				
123	脂肪燃焼!! ボクシングエクササイズ	かなざき まさのぶ 金崎 充宣	火	11:20~12:20	11回	20名	7,140円	6,430円	5,710円	4/6~6/29
			強度	★★★☆☆	内容	二の腕、下半身を引き締めます。				
124	脂肪燃焼!! ボクシングエクササイズ	おおたか さきこ 大高千咲子	水	10:00~11:00	11回	20名	7,140円	6,430円	5,710円	4/7~6/30
			強度	★★★☆☆	内容	二の腕、下半身を引き締めます。				
125	あへあへ健康体操	つだ あやこ 津田 彩子	火	11:50~13:00	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円	4/6~6/29
			強度	★☆☆☆☆	内容	発声を使い腹筋を鍛える簡単エクササイズです。				
126	からだスッキリ! ヨガ	いしおか ちあき 石岡 千秋	土	14:30~15:30	12回	20名	7,790円	7,010円	6,230円	4/3~6/26
			強度	★☆☆☆☆	内容	ストレッチを中心に身体のコリをほぐします。				
127	◆女性のための筋力 トレーニング【2期制】	まさむら ゆうた 牧村 祐太	月	13:30~14:30	16回	20名	10,380円	9,350円	8,310円	4/5~9/13
			強度	★★☆☆☆	内容	女性のしなやかな筋力を向上させ、代謝アップを目指します。				
129	ZUMBA	あいかま すみ 相川真須美	木	13:30~14:30	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	4/1~6/24
			強度	★★★★☆	内容	ランやサンバ、フラメンコなど世界中の音楽で踊るフィットネスダンスエクササイズです。				
130	背骨コンディショニング de ナイト	やまだ ちよ世 山田 桃世	火	19:00~20:00	11回	20名	7,140円	6,430円	5,710円	4/6~6/29
			強度	★☆☆☆☆	内容	背骨の歪みを解消し、姿勢の改善を目指します。				
133	Sunday ピラティス	さだ い あき 定居 昭希	日	11:15~12:15	12回	12名	10,240円	9,220円	8,190円	4/4~6/27
			強度	★☆☆☆☆	内容	体幹を鍛え、美しい姿勢・柔軟性向上を目指します。				
135	リフレッシュヨガ	ずし かよ 図司 華代	水	10:00~11:30	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円	4/14~6/30
			強度	★☆☆☆☆	内容	ヨガの基本ポーズと呼吸法をバランス良く行い、全身を動かしていきます。				
136	ストレッチで 健康向上(金)	おおたか さきこ 大高千咲子	金	13:00~14:00	12回	20名	7,790円	7,010円	6,230円	4/2~6/25
			強度	★☆☆☆☆	内容	身体の緊張やコリの解消を目指します。				
138	昼下がりの らくらく運動 NEW!	こうだ たかよし 合田 貴喜	金	13:30~14:30	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	4/2~6/25
			強度	★☆☆☆☆	内容	日常生活を更に快適に過ごすための、簡単で遊びを取り入れながら行う運動教室です。				

球技系 ※対象 16 歳以上

※抽選前の同一種目の重複申込みはできません。(抽選後空きがあれば申込可能です。)  
 ※受講レベルに達していない場合、コースの変更をしていただく場合があります。

No.	教室名	指導員	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上の方	障がいのある方	
201	バドミントン(初級)	おおやけ はるみ 大宅 晴美	金	9:00~11:00	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	4/2~6/25
			内容	経験者対象。クリア・ドロップ・スマッシュの基礎技術を習得します。						
202	バドミントン(中級)	おおやけ はるみ 大宅 晴美	金	11:15~13:15	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	4/2~6/25
			内容	基礎を習得された方対象。応用動作やゲームを習得します。						
203	卓球(初心者)	親睦会 指導員	水	13:15~15:15	10回	15名	7,510円	6,760円	6,010円	4/7~6/30
			内容	初めての方から。基礎技術を習得します。						
204	卓球(初級)	親睦会 指導員	金	13:30~15:30	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	4/2~6/25
			内容	基礎を習得された方対象。						
205	卓球(初中級)	親睦会 指導員	木	10:00~12:00	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	4/1~6/24
			内容	フォアバンド・ショート・ツッツキなどを理解されていて、実際に打てる方。						
206	卓球(初中級)	親睦会 指導員	金	10:00~12:00	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	4/2~6/25
			内容	フォアバンド・ショート・ツッツキなどを理解されていて、実際に打てる方						
207	卓球(中級)	親睦会 指導員	金	13:30~15:30	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	4/2~6/25
			内容	初中級で行う動作を習得され、ラリーが続けられる方。						
208	卓球(初級)	親睦会 指導員	水	13:15~15:15	10回	15名	7,510円	6,760円	6,010円	4/7~6/30
			内容	基礎を習得された方対象。						
209	テニス(初心者)【2期制】	いしかわ りょうこ 石川 暁子	月	11:00~13:00	16回	10名	15,310円	13,780円	12,250円	4/5~9/13
			内容	初めての方から。基礎技術を習得します。						
210	テニス(初級)	やすい のりこ 安井 徳子	火	9:00~11:00	11回	10名	10,530円	9,470円	8,420円	4/6~6/29
			内容	ミニホレー対ミニストロークを5~10球程度つなげられる方。グラウンドストロークを5~10球程度つなげられる方。						
211	テニス(初級)	たけだ けいこ 武田 恵子	水	11:00~13:00	11回	10名	10,530円	9,470円	8,420円	4/7~6/30
			内容	ミニホレー対ミニストロークを5~10球程度つなげられる方。グラウンドストロークを5~10球程度つなげられる方。						
213	テニス(初中級)【2期制】	たけだ けいこ 武田 恵子	月	9:00~11:00	16回	10名	15,310円	13,780円	12,250円	4/5~9/13
			内容	ホレーホレー、ホレー対ストロークを10往復できる方。雁行陣の動きを正確にできる方。						
214	テニス(初中級)	やすい のりこ 安井 徳子	火	11:00~13:00	11回	10名	10,530円	9,470円	8,420円	4/6~6/29
			内容	ホレーホレー、ホレー対ストロークを10往復できる方。雁行陣の動きを正確にできる方。						
215	テニス(初中級)	はぐら こうどう 羽倉 孝造	土	19:00~21:00	12回	10名	11,480円	10,340円	9,190円	4/3~6/26
			内容	ホレーホレー、ホレー対ストロークを10往復できる方。雁行陣の動きを正確にできる方。						
216	テニス(中級)	たけだ けいこ 武田 恵子	水	9:00~11:00	11回	10名	10,530円	9,470円	8,420円	4/7~6/30
			内容	アプローチ・サービス・リターン・ダッシュからホレー対ストロークが15往復、ホレーホレーを20往復できる方。平行陣の動きを正確にできる方。						
217	テニス(中級)	いしかわ あきこ 市川 晶子	土	17:00~19:00	12回	10名	11,480円	10,340円	9,190円	4/3~6/26
			内容	アプローチ・サービス・リターン・ダッシュからホレー対ストロークが15往復、ホレーホレーを20往復できる方。平行陣の動きを正確にできる方。						
218	テニス(中級)	いしかわ あきこ 市川 晶子	木	18:45~20:45	12回	10名	11,480円	10,340円	9,190円	4/1~6/24
			内容	アプローチ・サービス・リターン・ダッシュからホレー対ストロークが15往復、ホレーホレーを20往復できる方。平行陣の動きを正確にできる方。						

●受講料の他、毎回施設利用料が別途必要です。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と引率者は、手帳の提示により施設利用料が免除になります。

●65歳以上の方は年齢を確認できるもの、高校生の方は生徒手帳の提示が必要です。

●65歳以上の方、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、受講料納入時にその証明となるもの(身分を証明できるもの・障がい者手帳・障害児通所支援受給証など)をご持参ください。



ジュニア対象教室

※抽選前の同一種目の重複申込みはできません。(抽選後空きがあれば申込可能です。)  
 ※受講レベルに達していない場合、コースの変更をしていただく場合があります。

No.	教室名	指導員	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		期間
							一般	障がいのある方	
402	SSAキッズフットサル	エスポラーダ 北海道	水	15:20~16:20	11回	10名	7,990円	6,390円	4/7~6/30
			対象	就学前の5・6歳		内容 エスポラーダ北海道の選手が指導します。			
406	幼児トランポリン【2期制】	こだま のぶこ 小玉 信子	月	14:45~16:00	16回	10名	12,850円	10,280円	4/5~9/13
			対象	就学前の5・6歳		内容 基本的な身体の使い方を習得し、バランス感覚を養います。			
407	運動あそび いろは(年中・年長)【2期制】	もりおか 森岡いづみ	火	15:20~16:20	20回	20名	19,840円	15,880円	4/13~9/14
			対象	年中・年長		内容 発育発達の大切な時期に遊びながら運動の基礎を学びます。			
501	Jr.ショートテニス(初心者)	まるおか さき 丸岡 沙紀	火	16:15~17:15	11回	10名	7,140円	5,710円	4/6~6/29
			対象	小1~小6		内容 初めての方から。レッドボールを使います。			
502	Jr.ショートテニス(初心者)	いけだ まゆみ 池田 真弓	土	9:00~10:00	10回	10名	6,490円	5,190円	4/3~6/26
			対象	小1~小6		内容 初めての方から。レッドボールを使います。			
503	Jr.ショートテニス(初級)B	すずき 鈴木 エミ	土	11:00~12:00	9回	10名	5,840円	4,670円	4/3~6/19
			対象	小1~小6		内容 Jr.ショートテニス(初心者)からのレベルアップ教室。オレンジボールを使います。			
504	Jr.ショートテニス(初級)	まるおか さき 丸岡 沙紀	火	17:15~18:15	11回	10名	7,140円	5,710円	4/6~6/29
			対象	小1~小6		内容 Jr.ショートテニス(初心者)からのレベルアップ教室。オレンジボールを使います。			
505	Jr.ショートテニス(初級)A	いけだ まゆみ 池田 真弓	土	10:00~11:00	10回	10名	6,490円	5,190円	4/3~6/26
			対象	小1~小6		内容 Jr.ショートテニス(初心者)からのレベルアップ教室。オレンジボールを使います。			
506	Jr.テニス(初中級)	ほそだ こ 細田セツ子	火	16:15~17:45	11回	10名	8,830円	7,070円	4/6~6/29
			対象	小1~小6		内容 Jr.ショートテニス(初級)からのレベルアップ教室。グリーンボールを使います。			
508	Jr.テニス(初中級)	まるおか さき 丸岡 沙紀	土	9:30~11:00	9回	10名	7,230円	5,780円	4/3~6/26
			対象	小1~小6		内容 Jr.ショートテニス(初級)からのレベルアップ教室。グリーンボールを使います。			
509	Jr.テニス(中級)	まるおか さき 丸岡 沙紀	土	11:10~12:40	9回	10名	7,230円	5,780円	4/3~6/26
			対象	小1~小6		内容 Jr.テニス(初中級)からのレベルアップ教室。グリーンボールを使います。			
510	SSAジュニアフットサル	エスポラーダ 北海道	水	16:30~18:00	11回	15名	7,990円	6,390円	4/7~6/30
			対象	小1~小6		内容 エスポラーダ北海道の選手が指導します。			
511	少年少女バドミントンA	ほそだ こ 箱田みち子	金	16:15~18:00	12回	15名	9,020円	7,210円	4/2~6/25
			対象	小4~小6		内容 初めての方から。小学4年生~小学6年生対象教室。			
513	少年少女バドミントンB	くどうまろこ 工藤真智子	木	16:15~18:00	12回	15名	9,020円	7,210円	4/1~6/24
			対象	小4~小6		内容 初めての方から。小学4年生~小学6年生対象教室。			
514	運動あそび いろは(小1・2年)【2期制】	もりおか 森岡いづみ	火	16:20~17:20	20回	20名	19,840円	15,880円	4/13~9/14
			対象	小1・2年		内容 遊びながら色々なスポーツにつながる基本的な動きを身につけます。			
601	クラシックバレエA(初心者~初級)【2期制】	あべ ゆか 阿部 由香	土	10:00~11:00	19回	10名	18,180円	14,550円	4/3~9/18
			対象	小1~中3		内容 初めての方から。音楽に合わせて基本的なステップや体の使い方を習得します。			
602	クラシックバレエB(中級)【2期制】	あべ ゆか 阿部 由香	土	11:00~12:00	19回	10名	18,180円	14,550円	4/3~9/18
			対象	小3以上		内容 A経験者対象。音楽に合わせて基本的なステップや体の使い方を習得します。			
603	少年少女トランポリン【2期制】	こだま のぶこ 小玉 信子	月	16:10~17:40	16回	10名	12,850円	10,280円	4/5~9/13
			対象	小1~中3		内容 基本的な身体の使い方を習得し、バランス感覚を養います。			
604	Jr.スポーツトレーニングスクールA	はたけ たくや 畑瀬 拓哉	土	9:00~9:50	10回	15名	7,510円	6,010円	4/3~6/26
			対象	小4~小6		内容 スポーツの動きへと結びつための運動を基礎に、体力アップを目指します!			
605	Jr.スポーツトレーニングスクールB	はたけ たくや 畑瀬 拓哉	土	10:00~10:50	10回	20名	6,490円	5,190円	4/3~6/26
			対象	小1~小3		内容 スポーツの動きへと結びつための運動を基礎に、遊びながら体の使い方を学びます!			



中島体育センター ☎011-530-5906  
 ☎064-0931 札幌市中央区中島公園1番5号  
 地下鉄南北線「幌平橋駅」一番出口より徒歩5分



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