

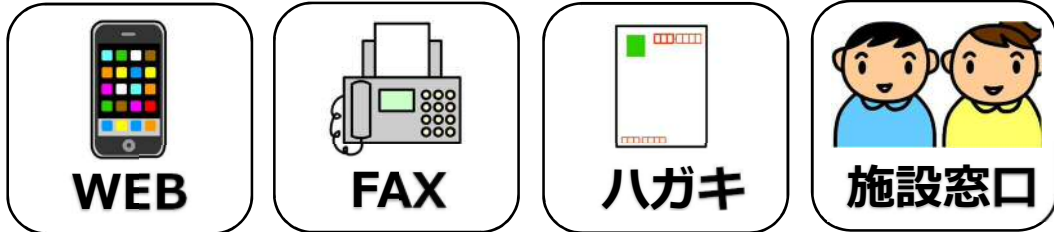
2021年
04月
開講

有料運動教室

受講者募集!!

お申込みは簡単

下記のいずれかの申込方法をお選びください。



申込期間

3/1(月) ~

3月14日(日)

WEB 申込が便利!

QRコードから簡単アクセス



■ 申込方法

【WEB】 申込期間中 24 時間申込み可能です
(3月14日 23:59:59 まで)

【FAX】 011-618-8704

【ハガキ】 〒063-0841

札幌市西区八軒1条西1丁目7-7
西健康づくりセンター宛

※ハガキまたは FAX でのお申込みの場合は、下記の必要事項を明記の上、お申込みください。

〈 必要事項 〉

- ①教室名 ②曜日 ③名前 ④ふりがな ⑤生年月日
⑥年齢 ⑦性別 ⑧住所 ⑨電話番号

【窓 口】 火~土 9:00~20:30 日・祝 9:00~18:00

※月曜日は休館日のため窓口での申込はできません。

■ 抽選日

3月16日(火) ※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。

【窓口・FAX】落選された方のみ3月16日(火)までに
電話にて通知します。

■ 追加申込

3月16日(火) 9:00~【施設窓口、FAX、電話】

※定員に空きがある教室のみ追加申込を受付いたします。
3月16日以降は電話でお申込みが可能です。

■ 受講料納入期間

3月17日(水) ~ 3月31日(水)

※期間中に受付窓口にて受講料の納入をお願いいたします。
お支払いは現金のみとなります。

◆ 注意事項

- ・受講の際は毎回施設利用料 390 円が必要です。
- ・受講決定後、教室初回までに受講の意思が確認できない場合は、キャンセルとさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

教室の詳細は裏面をご覧ください。



西健康づくりセンター

063-0841 札幌市西区八軒1条西1丁目7-7

011-618-8700

札幌市健康づくり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 火~土 9:00~20:30

日・祝 9:00~18:00

■ 休館日 月曜日(月曜日の祝日含む)

■ 駐車場 約43台



*各教室、週1回全11回 受講料1教室につき 6,000円

※棒びくす（金）は受講料 7,730 円です。

※別途、ご参加の都度、施設使用料が必要です。



No.	種目	曜日	定員	期間	時間	内容
1	いきいき健康体操	火	35	4/13~6/29	9:45~10:45	日頃の運動不足と感じている方におすすめです。全身運動や簡単なリズム体操を行い、老若男女問わず楽しく参加できます。
8	二十四式太極拳	木	35	4/8~6/24	13:00~14:00	二十四式の基礎を学びます。ゆっくりとした動作で身体の隅々まで動かし、心も体も健康に…。年齢・体力に関係なく始められます。
74		土	35	4/10~6/26	13:00~14:00	
11	シルバーエクササイズ ※65歳以上対象	金	35	4/9~6/25	9:45~10:45	質の高い生活を送るための体力アップを目的に、簡単なリズム体操とストレッチなどで身体を動かします。
12	ステップエクササイズ	金	35	4/9~6/25	11:15~12:15	10~25 cmのステップ台に昇ったり降りたりしながら行うエアロビクス運動です。心地よい汗を流してシェイプアップ&リフレッシュ!!
34	ストレッチ&ヨガ	木	35	4/8~6/24	9:45~10:45	ストレッチと呼吸法を合わせて行い、心と体をリラックスさせます。「できる」「できない」は関係なく、“自分自身を癒す時間”としてお楽しみください。
67		日	35	4/11~6/27	9:45~10:45	
39	ピラティス	水	35	4/14~6/30	11:00~12:00	普段意識して使うことのないコア（体幹）のインナーマッスル（深層部）を独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします。
97		金	35	4/9~6/25	19:20~20:20	
41	フローヨガ	木	35	4/8~6/24	19:00~20:00	ゆっくりと流れる動きの中でヨガ独特の呼吸に意識を向けながら、身体がジワジワと温まり筋肉が少しずつ緩んでいくのを感じていただけます。
43	ステップ ex&バーベル	土	35	4/10~6/26	11:00~12:00	体力づくりの基本となる「有酸素性運動+筋力トレーニング」の教室です。ステップ台を使用した昇降運動とバーベルを使用した筋トレを行います!
44	シンプルヨガ	土	35	4/3~6/26	18:00~19:00	基本的でシンプルなポーズをヨガ独特の呼吸法で行いながら精神を統一し、エネルギーの流れを感じることで健康的な心と身体のバランスを整えます。
51	フラダンス	金	35	4/9~6/25	13:45~14:45	ハワイに古くから伝わる伝統的な踊りです。歌に込められた意味を理解しながら、身体の動きで表現してみましょう。
64	ジュニアヒップホップ ※小学生対象	火	30	4/13~6/29	16:30~17:30	様々な曲に合わせて、楽しみながら基礎的なヒップホップの動きを身につけます。
94		水	30	4/14~6/30	16:30~17:30	
88	ZUMBA	土	35	4/10~6/26	16:45~17:45	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。脂肪を燃焼させて楽しく踊りましょう!
91	にこにこ体幹ヨガ	火	35	4/13~7/6	13:00~14:00	身体を中心（体幹）を意識してしっかりと力を入れながら、様々なヨガのポーズを行います。
93	おとなの ストレッチバレエ	水	35	4/14~6/30	9:45~10:45	バレエの基礎を取り入れたバーエクササイズとストレッチで身体をしなやかに伸ばします。
99	大人のボディ・ケア	水	35	4/14~6/30	19:20~20:20	基本的なストレッチやさまざまなツールを用いたコンディショニングを行い、疲れた身体を癒します。
150	やさしいピラティス	土	35	4/10~6/26	9:45~10:45	普段意識して使うことの少ないコア（体幹）のインナーマッスル（深部筋）を、独特の呼吸法に合わせてトレーニングします。
151	ナイトフィットネス	火	35	4/13~6/29	19:20~20:20	バーベルを使用した筋力トレーニングをします。バーベルは軽い重さからはじめられるので、初めての方や女性にもオススメです。
500		土	35	4/10~6/26	19:15~20:15	
152	棒びくす	金	12	4/9~6/25	9:45~10:45	運動専用の「棒」を使って行う健康体操です。棒の支えがあるので、膝や腰に負担をかけずに運動を行えます。イスや床からの立ち上がりなどの生活動作に必要な体力・筋力の維持・向上を目指します。

【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、その後の受講をお断りいたします。
- 教室内の物品販売や宗教・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。（※水泳・水中フィットネスを除く）
- 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。

【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。

【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の開催となります。
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「ユーザーカード」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!

