

2021年
4月
開講

豊平区体育館 第1期スポーツ教室受講者募集！！

◆申込期間◆ 令和3年3月1日（月）～14日（日）9:00～20:00

※WEBでの申込みは申込初日の9:00から最終日の23:59:59まで可能です。

◆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14日23:59:59まで）

【電話・窓口】9:00～20:00

※マンツーマン・プライベートテニスはWEB申込不可となります。

◆抽選◆ 令和3年3月16日（火）10:00～ ※コンピューターによる自動抽選を実施

【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17日（水）までに電話にて通知します。

※マンツーマン・プライベートテニスは当選された方のみ電話にて通知します。

◆追加申込◆ 令和3年3月18日（木）9:00～ 先着順

※定員に空きがある教室のみ、電話にて追加申込を受付いたします。

※3月19日（金）からは受付窓口でも追加申込を受付いたします。

◆納入期間◆ 令和3年3月20日（土）～31日（水）9:00～20:00

※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。（現金のみ）

※3月22日（月）は施設整備日のため休館となります。

リニューアル！おすすめ教室のご紹介

100歳まで歩くための体づくり

【金曜日】10:00～11:30 定員20名



正しい姿勢で、歩幅を大きく早歩きすることを目標とするウォーキング教室です。1階の多目的室にて筋トレで下半身を強化し、2階のトレーニングデッキにて脳トレやストレッチで健康になる体づくりをします。※16歳以上の方対象（3ヵ月コース）



HIPHOPスキルアップ

【金曜日】17:50～19:10 定員15名

ダンス経験3年以上の方対象です。基礎を重点的に練習しスキルアップさせる教室です。今年度より、金曜日にリニューアルします★ダンス経験者大募集！！
※小学1年生以上の方対象（6ヵ月コース）

豊平区体育館HP ↓



豊平区体育館
011-855-0791

〒062-0052
札幌市豊平区月寒東2条20丁目4-15

■開館時間 9:00～21:00

■休館日 第4月曜日（整備日）

■駐車場 約100台

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



NEW！16歳以上の方対象新規教室のご紹介 <3ヵ月（4月～6月）コース>

はじめての健美操

【水曜日】13:00～14:00 定員30名



健美操は呼吸を大切に全身をゆっくと動かす体操です。運動が初めてでも久しぶりの方でも、心地よい音楽で心もリフレッシュできます。肩こり・腰痛をお持ちの方、姿勢が気になる方にもオススメです。



バランスボールエクササイズ

【木曜日】13:00～14:15 定員15名

ソフトなボールに体重を預けて身体のバランスを取る姿勢を整え、股関節・膝関節の滑らかな動きを引き出します。股関節や膝関節に不安がある方でも安心してご受講いただけます。

フラダンス（初心者コース）

【水曜日】12:40～13:55 定員15名

大人気フラダンス教室の初心者コースを増設しました！フラダンスの衣装や装飾品がなくても大丈夫！少人数制なので初めての方でも安心してご受講いただけます。

NEW！少年少女対象新規教室のご紹介 <6ヵ月（4月～9月）コース>

ジュニアフラダンス（初級）

【月曜日】18:00～19:00 定員20名



フラダンスの衣装や装飾品がなくても大丈夫！「フラ」とはハワイ語で踊りという意味です。歌詞の内容や意味をジェスチャーで伝えます。お友だちと元気に踊りましょう♪初心者大歓迎！

ジュニア体操レベルアップ（小3・4）

【金曜日】16:15～17:45 定員10名

学校体育の要素を取り入れ、楽しく身体を動かしながら、お子さま一人一人の身体能力向上を目指します。体育の授業で周りの子と差をつけましょう！



- 【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。内容をご確認のうえ、お申込みください。

【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け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！



【大人対象教室 (16歳以上の方 (高校生可))】 ※受講料のほかに、毎回別途施設利用料が必要となります

- ・「16歳以上の方」の受講料は、教室開講期間中に65歳以上になる方を対象とした受講料となります。受講料お支払いの際、年齢を確認できるものをご提示ください。
 - ・「障がいのある方」の受講料は、障害者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方を対象とした受講料となります。
- お申込みの際、各種手帳の所持をお申し出ください。

フィットネス系 <3ヵ月 (4月~6月) コース>

番号	教室名	指導員	曜日	時間	受講期間	回数	定員	受講料 (税込)			内容
								一般	65歳以上の方	障がいのある方	
101	やさしいヨガ	佐藤 尚美	月	10:00~11:30	4/5~6/14	8	30	4,360円	3,930円	3,490円	ヨガの呼吸法とゆとりした無理のないポーズで少しづつ体をほぐしていきます。
102	ベーシックヨガ	井上 あや	火	10:25~11:40	4/6~6/22	11	30	6,000円	5,400円	4,800円	ヨガのポーズで柔軟性・筋力アップを目指します。体が硬くても大丈夫です。(ヘルシーヨガから教室名変更)
103	背骨コンディショニング	片岡 志保	火	10:00~11:30	4/6~6/29	11	15	8,260円	7,440円	6,610円	寝ながらできる、簡単・楽チンな体操です。腰痛・肩こり・関節痛などの改善を目指します。
104	ストレッチポールで姿勢改善	井上 あや	火	9:15~10:15	4/6~6/22	11	20	7,140円	6,430円	5,710円	正しい姿勢の習得と骨盤底筋の強化で、疲れにくい体づくりを目指します。
105	生活習慣病予防体操	高坂 聖美	水	9:20~10:50	4/7~6/30	11	30	6,000円	5,400円	4,800円	有酸素運動や下肢・腹部・背筋のトレーニング、ストレッチを行います。
106	フラダンス (中・上級コース)	面出 真有美	水	11:15~12:30	4/7~6/23	10	20	6,490円	5,840円	5,190円	フラダンスの衣装や装飾品がなくても大丈夫!「フラ」にはハワイ語で踊りという意味と動きや歌詞の意味をジェスチャーで伝えます。
107	やさしい身体づくり体操	宮川 さとみ	水	10:00~11:30	4/7~6/23	10	15	7,510円	6,760円	6,010円	ストレッチ＆トレーニングで体幹を整え、美しい姿勢を身につけます。
108	ピラティス	上田 加代子	木	9:30~10:40	4/1~6/17	9	30	4,910円	4,420円	3,930円	体の深層部の筋肉を鍛え、強く、しなやかなボディラインをつくり上げます。
109	たのしい太極拳	竹内 恵美子	木	10:50~12:20	4/1~6/17	10	30	5,460円	4,910円	4,360円	初心者大歓迎! 無理のない動きで、心と体を心地よく癒してきます。
110	ナイトピラティス	伊藤 はるか	木	19:30~20:45	4/1~6/17	10	30	5,460円	4,910円	4,360円	体の深層部の筋肉を鍛え、強く、しなやかなボディラインをつくり上げます。
111	やさしい代謝UP体操	宮川 さとみ	金	9:20~10:50	4/2~6/18	10	30	5,460円	4,910円	4,360円	肩周り・肩甲骨・腰周りなどを意識的に動かして、代謝UPを目指します。
112	ずばら健康体操	高坂 聖美	金	11:10~12:40	4/2~6/25	11	30	6,000円	5,400円	4,800円	椅子に腰がけながらの運動が多いので、無理なく運動が続けられます。
113	リラククスヨガ	松野 典子	金	10:00~11:30	4/2~6/25	11	30	6,000円	5,400円	4,800円	心と体にやさしい動きを取り入れたヨガです。リラクゼーション効果が期待できます。
114	ナイトヨガ	伊藤 加奈子	金	19:30~20:45	4/2~6/25	12	30	6,550円	5,890円	5,240円	正しい呼吸法と様々なヨガのポーズで心と体をスッキリさせましょう!
115	ZUMBA	高田 志保	土	18:15~19:15	4/3~6/19	9	30	4,910円	4,420円	3,930円	ラテン音楽を使用したフィットネスダンスです。多くのカロリー消費が期待できます。
116	NEW! はじめての健美操	竹村 かをる	水	13:00~14:00	4/7~6/23	10	30	5,460円	4,910円	4,360円	呼吸を大切に全身をゆとりと動かす体操です。肩こり・腰痛をお持ちの方、姿勢が気になる方にもオススメです。
117	NEW! フラダンス (初心者コース)	面出 真有美	水	12:40~13:55	4/7~6/23	10	15	7,510円	6,760円	6,010円	フラダンスの衣装や装飾品がなくても大丈夫! 初心者大歓迎! ゆったりした曲に合わせて踊ります。
119	リニューアム! 100歳まで歩くための体づくり	吉田 裕子	金	10:00~11:30	4/2~6/18	10	20	6,490円	5,840円	5,190円	正しい姿勢で、歩幅を大きく早歩きすることを目標とするウォーキング教室です。
120	NEW! バランスボールエクササイズ	近 育愛	木	13:00~14:15	4/1~6/24	11	15	8,260円	7,440円	6,610円	ソフボールに体重を預けて身体のバランスを取る姿勢を整え、股関節・膝関節の骨がら動きを引き出します。

球技系 <3ヵ月 (4月~6月) コース> ◆マークが付いている教室は短期教室です 5月以降の教室日程につきましては当館までお問い合わせください

番号	教室名	指導員	曜日	時間	受講期間	回数	定員	受講料 (税込)			内容
								一般	65歳以上の方	障がいのある方	
130	バドミントン初級	日下 美佳	火	10:00~12:00	4/6~6/22	10	15	7,510円	6,760円	6,010円	初心者大歓迎! 基本動作の習得やルールを理解したい方向けの教室です。
131	バドミントン中級	岩根 彩子	火	10:00~12:00	4/6~6/22	10	15	7,510円	6,760円	6,010円	中級~上級 (プラン1年未満の方) 対象。基本動作の強化やバック練習を中心にしています。
132	卓球入門	清水 明子	火	10:00~12:00	4/6~6/22	10	15	7,510円	6,760円	6,010円	ラケットの握り方からサーブの出し方など、基本動作の習得を目指します。
133	卓球初級	清水 明子	木	13:00~15:00	4/1~6/24	10	15	7,510円	6,760円	6,010円	フォア・ショート・ツッツキ等の応用動作の習得を目指します。
134	卓球中級	千葉 真弓	木	13:00~15:00	4/1~6/24	10	15	7,510円	6,760円	6,010円	コースや球種を変えて打てる方が対象です。各技術の向上を目指します。
135	テニス入門~初級	田中 俊充	木	9:00~11:00	4/1~6/24	10	10	9,570円	8,610円	7,660円	基本動作 (特にグランドストローク) を中心に練習します。
136	テニス初中級 (火)	脇沢 幸一	火	13:00~15:00	4/6~6/22	10	10	9,570円	8,610円	7,660円	各種ショットが打て、ゲームルールを理解している方対象。
137	テニス初中級 (水)	門間 昌子	水	15:00~17:00	4/7~6/23	10	10	9,570円	8,610円	7,660円	クラブチェンジやスプリットステップからの返球を練習します。
138	テニス初中級 (木)	関口 真知子	木	13:00~15:00	4/1~6/17	9	10	8,610円	7,750円	6,890円	
139	テニス中級 (火)	脇沢 幸一	火	15:00~17:00	4/6~6/22	10	10	9,570円	8,610円	7,660円	試合経験者対象。各種ショットの打ち分けや、ボールコントロールを練習します。ダブルスゲームの基本も学びます。
140	テニス中級 (金)	門間 昌子	金	13:00~15:00	4/2~6/18	9	10	8,610円	7,750円	6,890円	
141	テニス中上級	門間 昌子	水	13:00~15:00	4/7~6/23	10	10	9,570円	8,610円	7,660円	ダブルスゲームやショットの打ち分けができる方対象。各技術の向上を目指します。
142	テニス上級	太田 幸江	木	15:00~17:00	4/8~6/17	8	10	7,660円	6,890円	6,120円	高度な技術習得を目指します。
143	テニスクリニック	田中 俊充	木	11:05~12:05	4/1~6/24	10	10	6,490円	5,840円	5,190円	スマッシュを重点的に強化します。
144	ナイトテニス中上級	太田 幸江	土	19:15~20:45	4/3~6/19	8	10	6,420円	5,780円	5,140円	ダブルスゲームやショットの打ち分けができる方対象。各技術の向上を目指します。
145	インドアゴルフ	佐藤 敏彦	金	13:00~14:30	4/2~6/18	9	26	8,750円	7,880円	7,000円	スポンジボールを使用し、様々なイングの習得を目指します。
151	◆卓球集中教室 (1期)	千葉 真弓	火	10:00~12:00	4/6, 4/13, 4/20	3	10	2,870円	2,580円	2,300円	ツッツキを重点的に練習します。
152	◆ワンポイント卓球 (1期)	千葉 真弓	水	15:30~17:00	4/7	1回 完結	10	800円			切りかえを重点的に練習します。
152	◆ワンポイント卓球 (2期)	清水 明子	水	15:30~17:00	4/14	1回 完結	10	800円			多球練習でバックハンドを重点的に練習します。
152	◆ワンポイント卓球 (3期)	野村 悦子	水	15:30~17:00	4/21	1回 完結	10	800円			カット打ちを重点的に練習します。
152	◆ワンポイント卓球 (4期)	千葉 真弓	水	15:30~17:00	4/28	1回 完結	10	800円			バック強化を重点的に練習します。

番号	教室名	指導員	時間	曜日	受講期間	回数	定員	受講料 (税込)			内容
								一般	65歳以上の方	障がいのある方	
301	◆マンツーマンテニス	田中 俊充	18:15~19:00 19:05~19:50 19:55~20:40	月	4/5, 4/12, 4/19 ※上記日程から選択	1回 完結	1	3,420円			お客様のご希望に沿ったレッスンをを行います。
302	◆プライベートテニス							2~4	4,440円		4名までの仲間同士で受講できるコースです。
301	◆マンツーマンテニス	田中 俊充	12:10~12:55	木	4/1, 4/8, 4/15 ※上記日程から選択	1回 完結	1	3,420円			お客様のご希望に沿ったレッスンをを行います。
302	◆プライベートテニス							2~4	4,440円		4名までの仲間同士で受講できるコースです。

【少年少女対象教室】※高校生以上の方は、受講料のほかに毎回別途施設利用料が必要となります

- ・新年度の学年でお申込みください。
- ・開講期間内に対象年齢、学年に達するお子様の受講が可能です。
- ・「16歳以上の方」の受講料は、教室開講期間中に65歳以上になる方を対象とした受講料となります。受講料お支払いの際、年齢を確認できるものをご提示ください。
- ・「障がいのある方」の受講料は、障害者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方を対象とした受講料となります。お申込みの際、各種手帳の所持をお申し出ください。

<3ヵ月 (4月~6月) コース>

番号	教室名	対象	指導員	曜日	時間	受講期間	回数	定員	受講料 (税込)		内容
									一般	障がいのある方	
161	ジュニアテニス初心者	小1~6	川島 裕子	月・金	16:00~17:00	4/2~6/21	18	10	11,680円	9,350円	テニスの基礎基本をスポンジボール等を使用しながらゆっくり学んでいきます。
162	ジュニアテニス初級	小1~6	川島 裕子	月・金	17:00~18:00	4/2~6/21	18	10	11,680円	9,350円	1年以上の経験者対象。硬式ボールを使用し、楽しみながらテニスの技術を磨いていきます。
164	SSAキッズフットサル	年中・年長	エスポーラダ 北海道	木	16:00~17:00	4/1~6/17	10	10	7,260円	5,810円	キック・ドリブル・パス・トラップを中心に練習し、基礎基本の習得を目指します。「エスポーラダ北海道」の選手またはコーチが直接指導して頂きます。
165	SSAジュニアフットサル	小1~6	エスポーラダ 北海道	木	17:10~18:10	4/1~6/17	10	15	5,970円	4,780円	
166	ミニバス (低学年)	小1~3	前田 由紀恵	水	16:15~17:15	4/7~6/23	10	15	5,460円	4,360円	バス・ドリブル・シュートなどの技術を、試合を交えながら習得します。
167	ミニバス (高学年)	小4~6	前田 由紀恵	水	17:15~18:30	4/7~6/23	10	15	6,490円	5,190円	
168	ジュニアRUNトレーニング	小1~6	山口 雅史	火	16:45~17:45	4/6~6/22	10	15	5,460円	4,360円	走る動作を中心に、お子様の成長に合わせたトレーニングを実施します。

<6ヵ月 (4月~9月) コース> ★マークが付いている教室は9/25 (土) にダンス発表会を予定しております ※参加料別途必要

番号	教室名	対象	指導員	曜日	時間	受講期間	回数	定員	受講料 (税込)		内容
									一般 (65歳以上)	障がいのある方	
174	ジュニアバドミントン初級~中級	小3~6	久保田・堀	月・金	16:30~18:00	4/2~9/17	33	30	21,420円	17,130円	バドミントンの基本動作からゲーム導入までを丁寧に指導します。
175	ジュニアハンドボール	小2~6	三宮・佐藤	木	16:30~17:30	4/1~9/16	19	30	10,370円	8,290円	ハンドボールの基本動作からゲームのルール・戦略まで幅広く学びます。
176	★ Jr HIPHOP	小1~中3	宗像 桂子	月・金	16:30~17:40	4/2~9/24	37	20	24,010円	19,210円	初心者~初級クラスです。ヒップホップの音楽に合わせて楽しく踊ります。
178	★ Street Dance	小4以上	宗像 桂子	木	18:20~19:20	4/1~9/16	21	15	15,780円 (14,200円)	12,620円	ダンス経験5年以上の方対象です。さらに技術を向上させ、磨きをかけます。
179	リニューアム! ★HIPHOPスキルアップ	小1以上	宗像 桂子	金	17:50~19:10	4/2~9/24	22	15	16,530円 (14,880円)	13,220円	ダンス経験3年以上の方対象です。基礎を重点的に練習し、スキルアップさせる教室です。
180	★キッズチアダンス	年中~小1	後藤 亜紀子	火	15:20~16:20	4/6~9/21	22	15	16,530円	13,220円	可愛いボンボンを持ちながら、音楽に合わせて楽しく踊る教室です。初心者大歓迎! リズム感アップも期待できます。
181	★ジュニアチアダンス	小2~6	後藤 亜紀子	火	16:30~17:30	4/6~9/21	22	20	14,280円	11,420円	
182	キッズ体操 (木曜/年中・年長)	年中・年長	近 育愛	木	15:00~16:00	4/1~9/16	21	10	13,630円	10,900円	跳び箱・マット運動・鉄棒の技術習得を目指す教室です。
183	キッズ体操 (木曜/小1・2)	小1・2	近 育愛	木	16:00~17:00	4/1~9/16	21	10	13,630円	10,900円	お子さまの発育・発達に合わせて段階的に練習を進めていきます。
184	ジュニア体操 (木曜/小3・4)	小3・4	近 育愛	木	17:00~18:30	4/1~9/16	21	10	16,860円	13,490円	
185	キッズ体操 (月曜/年中・年長)	年中・年長	近 育愛	月	15:00~16:00	4/5~9/6	15	10	9,740円	7,790円	跳び箱・マット運動・鉄棒の技術習得を目指す教室です。
186	キッズ体操 (月曜/小1・2)	小1・2	近 育愛	月	16:00~17:30	4/5~9/6	15	10	12,050円	9,640円	お子さまの発育・発達に合わせて段階的に練習を進めていきます。
187	NEW! ジュニア体操レベルアップ (金曜/小3・4)	小3・4	加藤 麻美	金	16:15~17:45	4/9~9/17	20	10	16,060円	12,850円	学校体育の要素を取り入れ、楽しく身体を動かしながら、お子さま一人一人の身体能力向上を目指します。
188	NEW! ジュニアフラダンス (初級)	小1~6	面出 真有美	月	18:00~19:00	4/5~9/6	15	20	9,740円	7,790円	曲に合わせて、歌詞の内容や意味を表す「フラ」をジェスチャーで伝えます。初心者大歓迎!

※「ジュニアバドミントン初級~中級」および「ジュニアハンドボール」につきましては、今年度より対象学年が変更となりました。

<公共施設のメリット!> 新型コロナウイルス感染拡大防止の対策に取組み、教室を開催しております

<p>★途中受講が可能★</p> <p>申込期間が過ぎても、定員に空きがあれば途中からの受講が可能です!!お気軽にお問い合わせください☆</p> <p>※球技系の教室は途中受講できない場合がございます</p>	<p>★お手軽な受講料★</p> <p>入会金や事務手数料は不要です!!安心の価格設定なので気軽にご参加いただけます。</p> <p>※16歳以上の方は別途施設利用料が必要となります</p>	<p>★ワンコイン体験もOK★</p> <p>「色々試して自分に合った教室を見つけたい!!」という方にはワンコイン (500円) 体験がオススメです!</p> <p>※16歳以上の方は別途施設利用料が必要となります</p>
---	--	--

