



2022年
10・11・12月
開講

フィットネス教室

申込期間
9月1日(木)
～9月14日(水)

教室番号	曜日	種目	コース	講師	時間	受講料		
						一般	65歳以上の方	障がいのある方
01	火	ピラティス (☆☆☆)	12回	米沼 雅子	10時～11時	12,330円	11,250円	10,170円
腹筋深部を鍛え、ウエストの引き締め、関節などの柔軟性を高める。								
02	火	りらくすヨガ (☆)	12回	十川 志津香	14時～15時	12,330円	11,250円	10,170円
深い呼吸と筋肉の伸縮により、血行を促進し体のバランスを整え、精神面でもリラクゼーション効果がある。								
03	水	あへあほ体操 (☆)	11回	大川 尚子	10時～11時	11,300円	10,310円	9,320円
誰にでも簡単にでき、インナーマッスルを鍛え体幹を引き締める効果がある。								
04	水	ビューティーヨガ (☆)	11回	〇〇〇〇	19時～20時	11,300円	10,310円	9,320円
ゆったりとした動作で体幹を鍛え、体のバランスを整えます。								
07	木	やさしいピラティス (☆)	11回	佐藤 香織	19時～20時	11,300円	10,310円	9,320円
深い呼吸と筋肉の伸縮により、血行を促進し体のバランスを整え、精神面でもリラクゼーション効果がある。								
06	金	バレエストレッチ (☆☆)	12回	水上 登美子	11時～12時	12,330円	11,250円	10,170円
クラシックバレエの動きと呼吸法を取り入れ、リズムに合わせてストレッチやウォーキングを行う。								

お休み 11月3日(木)、23日(水)の教室はお休みです。

※(☆)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。

Web申込みできます！
こちらから



※Web申込は申込期間内のみとなります。
※Web申込は登録が必要となります。

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



WEB申込限定でクレジットカード決済、コンビニ決済が可能になりました！

WEB申込をされた方の支払い方法が、「クレジットカード決済」、「コンビニ決済」になりました！
この機会に是非、WEB申込をご利用ください。

【申込方法】

- 申込期間 9月1日（木）～ 9月14日（水）
- 申込方法 電話・窓口またはWEBでのお申込み
- 抽選日 9月16日（金）※コンピューターによる自動抽選
- 納入期間 【電話・窓口】9月20日（火）～9月30日（金）
【WEB】9月16日（金）～9月30日（金）
- 対 象 16歳以上の方
- 定 員 各教室：11名



- 65歳以上の方、障がいのある方は減額料金となります。お申込みの際にお申し出ください。

また、納入の際に「証明できるもの（免許証や、障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証）をご持参ください。

- 定員を超えるお申込みがあった場合は抽選となります。
また、お申込みが一定数に満たない場合は、開講中止となります。ご了承ください。
- 教室日程は変更となる場合があります。
- 受講者カードを発行します。教室受講の際に必ず受付にご提示ください（出欠確認に必要となります）。
- Web申込につきましては申込期間内のみとなります。追加申込の場合は施設にお問い合わせください。

【納入方法】

【電話・窓口】 納入期間：9月20日（火）～9月30日（金）

カーリングスタジアムへ直接、現金でお支払いください。

【WEB】 納入期間：9月16日（金）～9月30日（金） 受講料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、「クレジットカード決済」「コンビニ決済」のいずれかの決済方法にてお支払いください。
お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

※WEB申込みの場合は、当選結果メールが届いた時点で手続きが可能です。

※WEB申込みの場合は、施設窓口での現金納入はできませんので予めご了承ください。

- ご利用いただけるクレジットカード：VISA・MasterCard・JCB・American Express・Diners Club
- ご利用いただけるコンビニ；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



【受講にあたって】

- ご自身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します。
- 教室のカリキュラムは身体機能回復など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す、私語や大声などで他の受講者の受講を妨げたり、指導員や他の受講者への誹謗・中傷等の迷惑行為が見受けられた場合は、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へ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。
- 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。
- 指導員や他の受講者の連絡先のお問合せには、個人情報保護法に基づきお答えできません。
- 開講時間は準備・片付けが含まれた時間です。
- 貴重品は各自の責任で管理してください。なお、更衣室ロッカーを使用する場合は50円がかかります。
- 施設内では規則を守り、指導員と施設管理者の指示に従ってください。

【個人情報の取り扱い】

- お申込みの際に取得する個人情報は、当財団が定める「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。






大人初心者・初級クラス							
火曜日	4回	19~21時	10月4・11・18・25日	定員 各10名	算 とも	8,830円	未経験者～初級者を対象とし、カーリングを基礎から学びます。初めてでもOK!

大人ステップアップクラス							
水曜日	8回	19時~21時	10月5・12・19・26日 11月2・9・16・30日	定員 各10名	五十嵐 衿子	19,040円	ビギナークラスを受講し終えた方、またはそれと同等レベルの方を対象とし、ドロー・テイクショットなど、ゲーム形式を中心に学びます。
木曜日	7回	19時~21時	10月6・13・20・27日 11月10・17・24日	定員 各10名	五十嵐 衿子	16,630円	

※上記受講料は税込料金となります。

- 申込期間 9月1日(木)～9月14日(水)
- 申込方法 【電話・窓口】9:30～21:00
【WEB】申込期間中24時間申込可能です。(9月14日23:59:59まで)
- 抽選日 9月16日(金)※コンピューターによる自動抽選
- 納入期間 【電話・窓口】9月20日(火)～9月30日(金)
【WEB】9月16日(金)～9月30日(金)
- 対 象 中学生以上の方

Web申込もできます！
こちらから




【納入方法】

- 【電話・窓口】 納入期間：9月20日(火)～9月30日(金) カーリングスタジアムへ直接、現金でお支払いください。
- 【WEB】 納入期間：9月16日(金)～9月30日(金) 受講料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、「クレジットカード決済」「コンビニ決済」のいずれかの決済方法にてお支払いください。お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。
※WEB申込みの場合は、当選結果メールが届いた時点でお手続きが可能です。
※WEB申込みの場合は、施設窓口での現金納入はできませんので予めご了承願います。

- ご利用いただけるクレジットカード：VISA・MasterCard・JCB・American Express・Diners Club
- ご利用いただけるコンビニ；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

次ページ(裏面)へ

【受講にあたって】

- 教室日程は変更となる場合があります。
- 受講者カードを発行します。教室受講の際に必ず受付にてご提示ください（出欠確認に必要となります）。
- 受講の際はウィンドブレーカー等、動きやすい服装でお越しください。（ホール室温は5℃～7℃。半袖、半ズボンは不可）
- ご自身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します。
- 教室のカリキュラムは身体機能回復など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す、私語や大声などで他の受講生の受講を妨げたり、指導員や他の受講生への誹謗・中傷等の迷惑行為が見受けられた場合は、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へ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。
- 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制度を設けております。教室申込の際には、当給付金制度を確認のうえお申込みください。
- 教室を辞めるお申出があった場合は、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。
- 開講時間は準備・片付けが含まれた時間です。
- 貴重品は各自の責任で管理してください。なお、更衣室ロッカーを使用する場合は50円がかかります。
- 施設内では規則を守り、指導員と施設管理者の指示に従ってください。
- 教室時の映像・写真・記録は、次教室の要項等に使用する場合がございます。ご了承ください。
- 指導員や他受講生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。

<個人情報の取り扱い>

お申込みの際に取得する個人情報は、当財団が定める「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、適切に管理します。

- ①施設利用や各種サービスに関する登録手続き
- 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関わる統計及び分析
- 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。



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

TEL 011-853-4572

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します



一般財団法人
札幌市スポーツ協会

札幌市スケート施設グループ指定管理者