

2023年
1月
開講

中島体育センター スポーツ教室受講者募集!

◆申込期間 12月1日(木)～12月14日(水)

◆申込方法 ①WEB ②電話 ③施設窓口のいずれかでお申込みください。

【WEB】申込期間中24時間申込み可能です(12月14日(水)23:59:59まで)

【電話・窓口】9:00～20:00

◆抽選 12月16日(金)14:00～ ※コンピューターによる自動抽選

【WEB】抽選結果を12月17日(土)までにメールで通知します。

【電話・窓口】落選された方のみ12月17日(土)までに電話にて通知します。

◆追加申込 12月18日(日)9:00～定員になり次第終了(電話のみ先着順)

※定員に空きがある教室のみ先着順にて追加申込を受付いたします。

空き教室情報については、12月16日(金)の抽選後、準備が整い次第、中島体育センターホームページ「トピックス」に掲載いたしますのでご確認ください。

※12月19日(月)以降は、電話・窓口で受付可能です。

※追加申込は、WEB申込み・WEB決済は対応しておりません。

◆納入方法 ①WEBでお申込みの方 ※当選メール到着後からお支払い可能

納入期間:12月16日(金)～12月31日(土)23:59:59まで

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、「WEBでのクレジットカード決済」「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください。

※施設窓口での現金納入、クレジットカード決済はできません。あらかじめご了承ください。

■ご利用可能なクレジットカード:VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

■ご利用可能なコンビニ: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 ※現金払いのみ

②電話 ③施設窓口でお申込みの方

納入期間:12月20日(火)～12月28日(水)9:00～20:00

受講料納入期間内に、施設窓口にて現金にて受講料をお支払いください。65歳以上の方、障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援自給者証をお持ちの方は、その証明となるものをご提示ください。

◆その他 各教室の日程表・持ち物については、中島体育センターホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」よりご確認ください。お申込み方法を問わず、受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情(入院、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は、必ず当館までご連絡ください。また、連絡なく納入期間内にお支払いの確認ができない場合はキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

12月26日(月)は施設整備日のため各種手続きは行っておりません。あらかじめご了承ください。

【安心・安全への取組み】当協会は感染症対策を徹底しています!

職員・スタッフのマスク着用(不織布)	職員・スタッフの及びお客様の検温	消毒強化とCO2濃度数値を基に換気実施	飛沫防止ボードの設置	3密回避及びソーシャルディスタンスの徹底	【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。
--------------------	------------------	---------------------	------------	----------------------	--

中島体育センター

〒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」1番出口より徒歩5分

TEL 011-530-5906

■開館時間 9:00～21:00

■休館日 第4月曜日(施設整備日)

■駐車場 約50台

FAX 011-530-5907

Instagram
教室・イベント情報
公式アカウントはじめました!
フォローお待ちしております!

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

★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、空きがある教室は申込可能です。

※受講レベルに達していない場合は、コースを変更していただく場合があります。

No.	教室名	指導員名	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)	大宅 晴美	金	9:00～11:00	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	1/6～3/24
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)	大宅 晴美	金	11:15～13:15	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	1/6～3/24
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)	札幌卓球連盟	水	13:15～15:15	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	1/4～3/22
初めての方から。基礎技術を習得します。										
204	卓球(初中級)	札幌卓球連盟	金	13:30～15:30	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	1/6～3/24
フォアハンド・ショート・ツッツキなどを理解されており、実際に打てる方。										
205	卓球(初中級)	札幌卓球連盟	木	10:00～12:00	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	1/5～3/30
フォアハンド・ショート・ツッツキなどを理解されており、実際に打てる方。										
206	卓球(初中級)	札幌卓球連盟	金	10:00～12:00	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	1/6～3/24
フォアハンド・ショート・ツッツキなどを理解されており、実際に打てる方。										
208	卓球(初級)	札幌卓球連盟	水	13:15～15:15	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	1/4～3/22
基礎を習得された方対象。										
209	テニス(初心者)	石川 暁子	月	11:00～13:00	8回	10名	7,660円	6,890円	6,120円	1/16～3/20
初めての方から。基礎技術を習得します。										
210	テニス(初級)	安井 徳子	火	9:00～11:00	11回	10名	10,530円	9,470円	8,420円	1/10～3/28
ミニボレー対ミニストロークを5～10球程度、グラウンドストロークラリーを5～10球程度つなげられる方。										
211	テニス(初級)	武田 恵子	水	11:00～13:00	12回	10名	11,480円	10,340円	9,190円	1/4～3/22
ミニボレー対ミニストロークを5～10球程度、グラウンドストロークラリーを5～10球程度つなげられる方。										
213	テニス(初中級)	武田 恵子	月	9:00～11:00	8回	10名	7,660円	6,890円	6,120円	1/16～3/20
ボレーボレー、ボ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)	安井 徳子	火	11:00～13:00	11回	10名	10,530円	9,470円	8,420円	1/10～3/28
ボレーボレー、ボ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)	羽倉 孝造	土	19:00～21:00	11回	10名	10,530円	9,470円	8,420円	1/7～3/25
ボレーボレー、ボ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)	武田 恵子	水	9:00～11:00	12回	10名	11,480円	10,340円	9,190円	1/4～3/22
アプロチ・サービス・リターン・ダッシュからボレー対ストロークが15往復、ボレーボレーを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)	市川 晶子	土	17:00～19:00	11回	10名	10,530円	9,470円	8,420円	1/7～3/25
アプロチ・サービス・リターン・ダッシュからボレー対ストロークが15往復、ボレーボレーを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)	市川 晶子	木	18:55～20:55	12回	10名	11,480円	10,340円	9,190円	1/5～3/30
アプロチ・サービス・リターン・ダッシュからボレー対ストロークが15往復、ボレーボレーを20往復できる方。平行陣の動きを正確にできる方。										
219	テニス(初心者)B	石川 暁子	月	13:15～15:15	8回	10名	7,660円	6,890円	6,120円	1/16～3/20
初めての方から。基礎技術を習得します。										

★(弱)・これから運動を始める方 ★★(中)・日頃から運動に親しまれている方 ★★★(強)・体力に自信のある方

★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。

No.	教室名	指導員名	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	佐野 圭子	月	10:00~11:15	8回	30名	4,360円	3,930円	3,490円	1/16~3/20
			強度	★	初めての方から。流れる動作に特徴のある太極拳。					
102	ヨガ火曜	古川美智子	火	13:30~14:30	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円	1/10~3/28
			強度	★	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	古川美智子	木	10:00~11:00	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円	1/12~3/30
			強度	★	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	定居 昭希	金	18:45~20:00	13回	20名	8,440円	7,590円	6,750円	1/6~3/31
			強度	★★	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	瀧澤幸智子	月	9:45~11:00	8回	20名	5,190円	4,670円	4,150円	1/16~3/20
			強度	★	軽い筋トレで日常生活を快適に。運動経験の少ない方でも安心!					
108	背骨コンディショニング	片岡 志保	木	13:30~14:30	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円	1/12~3/30
			強度	★	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	大高千咲子	木	11:10~12:10	12回	20名	7,790円	7,010円	6,230円	1/5~3/30
			強度	★★	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	大高千咲子	金	10:00~11:00	13回	20名	8,440円	7,590円	6,750円	1/6~3/31
			強度	★★★	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	大高千咲子	金	11:10~12:10	13回	20名	8,440円	7,590円	6,750円	1/6~3/31
			強度	★★★	筋力トレーニングで代謝アップを目指します。					
113	■メンズフィットネス	熊谷 翔太	火	12:50~13:50	11回	20名	7,140円	6,430円	5,710円	1/10~3/28
			強度	★★	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。					
115	健美操	川崎由美子	火	10:00~11:15	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円	1/10~3/28
			強度	★	全身のバランスを整える健康体操です。					
117	◆フラダンス(中級)	小嶋 絵里	水	14:30~15:45	12回	20名	7,790円	7,010円	6,230円	1/11~3/29
			強度	★★	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(ゆったり初心)	小嶋 絵里	水	13:00~14:15	12回	20名	7,790円	7,010円	6,230円	1/11~3/29
			強度	★	やさしいフラダンスの動きから。楽しく踊ります。					
120	ビューティ・ペルヴィス	牛腸 祐子	金	10:30~11:45	13回	20名	8,440円	7,590円	6,750円	1/6~3/31
			強度	★	骨盤を中心に全身を調整します。					

No.	教室名	指導員名	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	
121	ゆるしめヨーガ	定居 昭希	木	19:15~20:30	12回	20名	7,790円	7,010円	6,230円	1/5~3/30
			強度	★	ゆるみすぎ、こわばりすぎをちょうど良いバランスに整えるヨーガとダンス。					
122	ストレッチで健康向上	小西 聡美	木	10:00~11:00	12回	20名	7,790円	7,010円	6,230円	1/5~3/30
			強度	★	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	鈴木 恵里	火	11:20~12:20	11回	20名	7,140円	6,430円	5,710円	1/10~3/28
			強度	★★★	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	大高千咲子	水	10:00~11:00	12回	20名	7,790円	7,010円	6,230円	1/11~3/29
			強度	★★★	二の腕、下半身を引き締めます。					
125	あへあほ健康体操	津田 彩子	火	11:50~13:00	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円	1/10~3/28
			強度	★	発声を使い腹筋を鍛える簡単エクササイズです。					
127	◆女性のための 筋力トレーニング	牧村 祐太	月	13:30~14:30	8回	20名	5,190円	4,670円	4,150円	1/16~3/20
			強度	★★	女性のしなやかな筋肉を向上させ、代謝アップを目指します。					
130	背骨コンディショニング deナイト	山田 桃世	火	19:00~20:00	11回	20名	7,140円	6,430円	5,710円	1/10~3/28
			強度	★	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	定居 昭希	日	11:00~12:00	12回	12名	10,240円	9,220円	8,190円	1/8~3/26
			強度	★	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	古川美智子	水	10:00~11:00	12回	30名	6,550円	5,890円	5,240円	1/11~3/29
			強度	★	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。					
140	ヨガ スモールクラス	伊藤 佳代	火	14:00~15:00	6回	6名	8,200円	8,200円	8,200円	1/10~2/14
			強度	★	少人数制。きめ細やかに指導します。					
141	ピラティス スモールクラス	山田 泰子	木	13:00~14:00	6回	6名	8,200円	8,200円	8,200円	1/5~2/9
			強度	★	少人数制。じっくりと動きやすい体をつくるクラスです。					

○受講料の他に、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。

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!



ヨガ・ピラティス

見学可!!

定員6名
6回コース

スモールクラス

※日程等につきましては裏面をご覧ください。

初めての方や基本を学びたい方へ、
ひとつ一つの動きをしっかりといていねいに取り組む教室です。

こんな方に
おすすめ!



- ・身体が硬くて続けられるか心配
- ・人の目が気になる
- ・大人数のレッスンについていけなかった
- ・しっかり動きを見てほしい...



少人数の教室では、わからないことがあれば
その場で指導員へ相談できます!

ヨガスモールクラス

初めての方でも無理なくできるポーズをおこないます。筋肉強化や柔軟性を少しずつつけていき、楽しみながらいつまでも健やかな身体へと導きます。

毎週火曜日 14:00~15:00

全6回 8,200円



指導員 伊藤 佳代

ピラティススモールクラス

ピラティスは体幹の内側にあるインナーマッスルの働きを高めます。そのため毎回レッスン後には体が楽に動かせるようになります。エクササイズの継続で姿勢が良くなり、柔軟性が高まり、腰痛予防にも効果があります。

毎週木曜日 13:00~14:00

全6回 8,200円



指導員 山田 泰子

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

中島体育センター 011-530-5906

住所:札幌市中央区中島公園1番5号

◆開館時間 9:00~21:00 ◆休館日 第4月曜日(施設整備日) ※祝日の場合は第3月曜日、年末年始

地下鉄南北線
「幌平橋駅」
1番出口より
徒歩5分

【日程表】

No.140 ヨガスモールクラス 火曜日 14:00～15:00 指導員:伊藤 佳代

期	申込期間	抽選日	納入期間	開講日						回数	受講料
				1	2	3	4	5	6		
第7期	12/1 ~ 12/14	12/16	12/16 ~ 12/28	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	6	8,200円
第8期	2/7 ~ 2/11	2/12	2/12 ~ 2/21	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28	—	5	6,840円

No.141 ピラティススモールクラス 木曜日 13:00～14:00 指導員:山田 泰子

期	申込期間	抽選日	納入期間	開講日						回数	受講料
				1	2	3	4	5	6		
第7期	12/1 ~ 12/14	12/16	12/16 ~ 12/28	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	6	8,200円
第8期	2/7 ~ 2/11	2/12	2/12 ~ 2/21	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30	6	8,200円

【施設利用料について】

●受講料の他、毎回、施設利用料が別途かかります。65歳以上の方は年齢を証明できるもの、高校生、中学生の方は生徒手帳の提示が必要です。19歳未満の勤労青少年は身分証提示により、高校生料金になります。

●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。

【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活用ください。

【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。

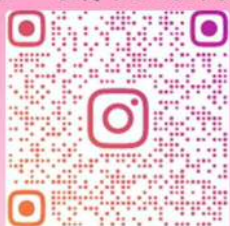
- ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き
- ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡
- ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
- ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認

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。



Instagram

教室・イベント情報
公式アカウントははじめました!
フォローお待ちしております!

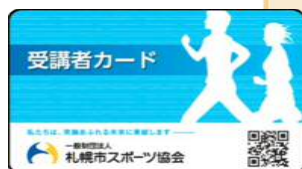


- 😊 教室・イベントの開催情報をお知らせします。
- 😊 指導員やコーチをご紹介します。
- 😊 災害や感染症の拡大予防等の緊急時による休講(中止)情報をお知らせいたします。

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!



中島体育センターからのお知らせ

【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受講ください。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、急遽プログラムや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。
- 教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますので、その際は事前にお知らせ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感染症対策について

【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。