2025年 盟

西区体育館・温水プール 成人スポーツ教室受講生募集



<申込期間>

6月1日(日) ~ 6月14日(土)

く申込方法>

WEB・電話・窓口のいずれかでお申込み

6月1日(日) 9:00 ~ 6月14日(土) 23:59:59 * 右記二次元コードから簡単にアクセスできます。

【電話】

 $9:00 \sim 20:00$

* 受講者カードをご用意の上、コース番号と 教室名をお伝えください。

【窓口】

 $9:00 \sim 20:00$

* 教室受講申請書に必要事項をご記入いただき、 施設窓口へご提出願います。

<抽選日>

6月16日(月) 11:30~

6月17日(火)までに抽選結果をメール送信します。

補欠、教室中止となった方は6月17日(火)までに 電話連絡いたします。

く追加申込>

6月18日(水) 9:00~ ※電話受付のみ【先着順】

※6月19日(木)以降は電話・窓口にて先着受付いたします。

<納入期間>

(WEB)

6月16日(月)~6月27日(金) 23:59:59まで

- * 当選結果メールから決済ページにアクセスし、 「クレジットカード決済」か「コンビニ決済」 いずれかの方法でお支払いください。
- ○ご利用可能なクレジットカード VISA, MasterCard, JCB, American Express, Diners Club O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

* 施設窓口での現金納入はできません。

【電話・窓口】

6月19日(木)~6月27日(金) 9:00~20:00

* 期間中に受付窓口にて受講料の納入をお願い いします(現金のみ)。





~お知らせ~

室及び体育室の床面工事が行われるた

め、球技系教室と一部のフィットネス

8月1日から9月30日までの間は、競技

・受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。 ・記載されている金額は全て税込金額となっております。 ・65歳以上の方は受講料が滅額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください ・ 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、受護料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確 認いたしますので、各種手帳をご持参ください。なお、受護期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受護施設へお問合せください。 ・お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場

い場合は、施設までお問い合わせ願います。

■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。 ■領収書につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収証は発行 ■受講料の返金については、現金または振込による対応となりますので、お申込みされた施設までお問い合わせくた



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

教室はお休みとなります。



札幌市スポーツ協会 公式LINE



WEB 申込み

7月開講教室ワンコイン 体験会のお知らせ

おトク♪

★ 肩腰すっきりヨが ★

日時 6月6日(金) 9:15~10:15

場所・・・格技室 仕事に家事にとフル稼働で頑張ったけれども、このまま

では楽しく週末を迎えられない×× そんなあなたに…重たくなった肩や腰をすっきりさせる

カリキュラムを盛り込んだヨがはいかがですか?('-')

★ はじめてのボクシングエクササイズ ★

日時 6月6日(金) 10:30~11:30

場所…格技室

ボクシングやキックボクシング等、格闘技の動きを含む低強度 の有酸素トレーニング教室。低体力の方、ご高齢の方、運動初 心者の方も気軽に楽しめます♪ スカッとしますよ!(^^)



★ リンパマッサージ&姿勢改善体操 ★

日時 6月6日(金) 13:15~14:30

場所…2階多目的室 定員 先着8名

人気のリンパマッサージ教室、西区体育館でも開講中♪ 全身の筋バランスを整えて姿勢を改善する体操に、足の つま先から顔(!)や頭までのリンパマッサージを取り入 れ、体の内側から活性化します!



★ お申込み方法他について ★



く受講料> 各500円 (税込)

<申込期間> 6月 | 日(日) ~ 6月5日(木) ※定員になり次第、締め切らせて頂きます。

<申込方法> 電話か受付窓口でお申込み(先着順) ※9:00~20:00

<納入方法> 受講日当日に受付窓口で現金にてお支払い ※特典のドリンクは受講日当日にお渡しします♪

<持 ち 物> 動きやすい服装、上履き、汗拭き用タオル、お飲み物、外靴用靴袋

教室WEB申込み受講料割引キャンペーン

「教室WEB申込み」より、7月開講教室をお申込みいただくと受講料が 100円割引となります。

- ・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「今和7年7月開議教室」の対象教室へ「WEB 申込みをされた方」が対象となります。
- ・WEB申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

・申込期間終了後にお申込みされる場合は、WEB申込みによる受付ができません。 あらかじめご了承ください。

さぼっと さっぽろ

1会員につき1年度1回(会員番号1つに つき1回)の適用となります。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぽーとさっぽろの会員または登録している同居家族の方で 「教室WEB申込」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料 から400円助成されます。

適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページ をご確認いただくか、施設へお問い合わせください。



教室申込は 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お申し込みができます!
- ■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!





西区体育館・温水プール

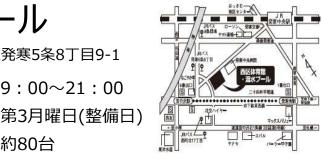
TEL:011-662-2149 〒063-0825 札幌市西区発寒5条8丁目9-1

札幌市体育館グループ指定管理者

■休館日 般財団法人 札幌市スポーツ協会

> ■駐車場 約80台

■開館時間 9:00~21:00



【お申込みにあたって】

- ・ フィットネス教室は、同一種目の複数申込が可能です(滑り止めのようなお申込は不可)。
- ・ 受講前後のウォームアップやクールダウン (概ね30分) を含め、教室受講時の施設利用料は不要です。
- ・「高齢者」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。
- 申込状況により、開講中止または合同開講となる場合がございます。
- ご家族を含む他者へ、受講の権利を譲渡することはできません。



暑い季節だからこそ、しっかり動いて、へこたれない強いカラダを作りましょう!゚▽ノノ

27 さわやか健康体操

朝9時台のフィットネス教室♪ 1日をさわやかに過ごすため、 ストレッチをメインにした体 操で心地良い時間をお過ごし



28 からだにやさしい健康体操

腰痛体操をメインに、肩こり 解消や体力UPの運動を盛り込 み、健康度が上がっていく体



29 健康体操 姿勢美

音楽に合わせて楽しく体操、 ストレッチでスッキリして、 キレイな姿勢を作っていき



30 背骨コンディショニング

肩や腰、膝等、ストレッチしても 改善されずに悩んでいる方はぜひ 受講を!(^o^) 骨盤や背骨ひと つひとつを独自の体操ですっきり とリフレッシュさせます!



31「大人の」 やさしいHIPHOP

何歳から始めたって、楽しく 踊れるようになれれば最高! HIRAKU先生が楽しくレクチャ ーしてくれます♪



32「大人の」 フリースタイルダンス

「大人」が楽しくノリノリで 踊って、盛り上がれるオスス メの教室です♪ HIRAKU先生 が皆さんを待ってます(^▽^)



33 はじめてヨが

はじめての方、はじめて間もない 方、はじめてみたかった方、自分 の生活のリズムに無理なくヨがを 取り入れてみませんか?(^-^)



34 ヨが入門

基本のポーズを丁寧に、じっ くり行い、体と心を整えてい きます。初めての方も、基本 からブラッシュアップしたい 方もいかがですか(^o^)



35 ヨが応用

「応用」では、体幹を鍛える ポーズを取り入れてます♪ 入門からのステップアップ、 レベルアップでしなやかで 強い体を作りましょう♪



36 ナイトヨが

ゆっくりと深い呼吸に合わせ て、丁寧に丁寧にポーズを行 う人気のナイトヨが★ 蓄積された疲れをリセットし て心地よいひとときを(^^)



37 リラックスヨが

リラクゼーション効果のある ポーズをピックアップ♪ 湯船に浸かる前のヒーリング タイムとしていかがでしょう



38 ヨが&ピラティス① 39 ヨが&ピラティス②

体幹部の引き締め効果の大き いピラティスのカリキュラム とストレッチ効果の高いヨが のカリキュラムを組み合わせ た一粒で二度美味しい教室♪



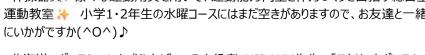
◎ ワンコイン体験のおすすめ(^-^)

気になる教室は、500円で体験することができます♪ 定員に空きがない場合や、カリキュラムの進み具合で お断りする場合もありますが、まずはお気軽にお電話をください^^ 西区体育館・温水プール 🕿 011-662-2149

♪ 少年少女スポーツ教室からちょこっとお知らせ ♪

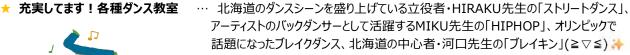
少年少女スポーツ教室も追加申込が可能な種目があります(^-^)

★ 運動能力向上&体力づくり「あそびば 」・・・ 体操器具や様々な運動用具を用いて、運動能力向上と体力づくりを目指す総合型 運動教室 → 小学1・2年生の水曜コースにはまだ空きがありますので、お友達と一緒











詳しくはホームページの教室情報をご覧ください(^▽^) ⇒ ⇒ ⇒



□成人対象(高校生以上) フィットネス系 <7月~9月>

:暗がい老手帳 | 疹苔手帳をお持ちの方が対象とかります

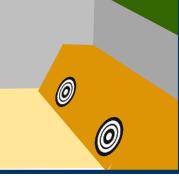
	或人对象(局校生以上)	フィットヤン	\ 7 \	7月~9月	1/				※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象と			
番号	教 室 名	指導員	099 🗀	n±	時間	期間(予定)	回数	定員	受講料(税込)			
立ち	教 至 名		曜日	_					一 般	高齢者(65歳以上)	障がいのある方(※)	
27	さわやか健康体操		水	9:10^	~10:25	7/2 ~ 9/24	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	*
۷,			ストレッチ体操を通してひざ痛、慢性疲労を改善し自然治療力、免疫力を高める教室です。 ※会場は格技室になります。									
20	からだにやさしい	いいだみつこ SSKT講師	金	13:00	~14:30	7/4 ~ 9/26	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	*
28	健康体操		腰痛体操を通して体力をつけ、肩こり・腰痛を改善します。 ※会場は格技室になります。									
	健康体操 姿勢美		水	10:35	~11:50	7/2 ~ 9/24	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	*
29			ストレッチや音楽に合わせた体操を通してカラダの改善をし、正しい姿勢を取り戻します。 ※会場は格技室になります。									
	背骨コンディショニング	岩野 文美	水	12:10	~13:10	7/2 ~ 9/17	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	*
30						するさまざまな症状は、骨盤				ひとつを動かす体にやさ	しい矯正と筋力向上で	ごカラダ本
	「大人の」	Hizz Performance Style	米の目己が		で、体の中からさ ~14:00	<u> </u>	<u>祭は長めの。</u> 12	30	<u>をと持参ください。</u> 13,200円	9,600円	7,800円	**
31	やさしいHIP HOP			楽しそうに踊って	いるのを見て興味	kはあるけど…と思っていた「っ	大人」の皆さ	ん、HIRA	くU先生とゆっくり楽しく			
	「大人の」		緒に・・」「耳		・ <u>」ときっかけはそれ</u> ~20:10	1ぞれ。 勇気を出して申し〕 7/3 ~ 9/25	<u>入んでしまい</u> 12	ましょう!() 15	>▽<) <u>※会場は格</u> 13,200円	<u>技室になります。</u> 9,600円	7,800円	**
32	フリースタイルダンス	小塚 拓 (HIRAKU)	楽しく、そし			・・そんな「大人の」ダンス教室						
	フリースティルタンス	(HINARO)			·-してくれます(^			20.2 C 2CF	構の際は上靴をご持参・		4 FF0TT	т. —
33	はじめてヨガ	北海道全員健康	月 リラックスし		~14:00 >関節を柔軟にし	7/7 ~ 9/29 、正しい呼吸法を習得しつ	 7 つボージング	30 プ。ヨガで心も	7,700円 6体も健康にしていきま	5,600円 しょう♪ ゆったりマイへ	4,550円 ころではじめてみましょ	★
		(株)	(^_^)					1				
34	ヨガ入門		火	10:00	~11:00	7/1 ~ 9/30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	*
	וואלוו		∃ガの基本ポーズを丁寧に一つ一つ実践しながら心と体のバランスを整えます。初めての方にも安心してご参加いただけます。									
35	3が応用	MINATO	火		~12:10	7/1 ~ 9/30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	**
33			3刀の基本 すか + ;*	ホー人からハフン	ン人を整え体軒を	鍛えるボーズを行います。入	ガリー人 (ご	基本を子ん	に万のステッノアッノとし	(、人門も同時に学ん	, ビノフツシュアツノとし (. טימיטי כי
26	ナイトヨガ		金	19:00	~20:00	7/4 ~ 9/26	12	15	13,200円	9,600円	7,800円	*
36			呼吸に合わ	りせて、ゆっくりと	丁寧にポーズを行	テう人気のナイトヨガ。自律社	申経が整え	られ、心と体	を癒し、日々のお仕事	の疲れも改善していき	ます…	
			金	20:10	~21:00	7/4 ~ 9/26	12	15	13,200円	9,600円	7,800円	*
37	リラックスヨガ					あるボーズをビックアップした_					の改善、足のむくみ解	消等な
		伊藤 佳代	7K		ンツシュして超絶り ~14:00	<u> ラックス(*'▽')=3 あん</u> 7/2 ~ 9/24	1 <i>2</i>	15	13.200円	9,600円	7.800円	*
38	ヨガ&ピラティス ①		ピラティスで	L		、体の動きを整えて、ヨガでタ	ニニ 筋肉をスト!	.L		ł	l	
			7K		~15:10	7/2 ~ 9/24	12	15	13,200円	9,600円	7.800円	*
39	ヨガ&ピラティス ②			J		、体の動きを整えて、ヨガで		.L		L	l	T
	★肩腰すっきりヨガ	KUMIKO										. .
40			金屑ごり、腰の	」 タ:15 へ のだるきや重たさ	~10:15 き等の違和感をご	7/4 ~ 9/26 x善するヨガ教室が始まります	11 す + : 週末	30 を軽やかに過	12,100円 ごすため、金曜の朝に	8,800円	7,150円 きんか?(*′∀′)b	**
				格技室になります	す 。		1	ı			` ′	
43	★リンパマッサージ AYA SATO	AYA SATO	金身の銃り	13:15 <i>/</i> バランスを整ラ	~14:30 ※熱を改善して	7/4 ~ 9/26 い、体操&ストレッチを行い、	12	15	13,200円	9,600円	7,800円 D排出を促すことで、カ	★★
	&姿勢改善体操	5 5				心肺機能アップ、むくみまでも			^▽^)+; ※会場に	は2階多目的室になり	ます。	J/Wr3
44	★はじめての	北海道全員健康	金		~11:30	7/4 ~ 9/26		30	13,200円	9,600円	7,800円	**
	ボクシングエクササイズ	(株)				中心に簡単な格闘技の動き の運動効果があります!('				「謝UP!体力UP!	入念なストレッチも取り	ノ人れて
ſ												

の教室は申込期間中の6月6日(金)におトクなワンコイン体験会を設けております。詳細については表面をご確認願います(^-^)

弓道教室が <u>はじまります(^-^)</u>

7月から初心者の方を 対象とした弓道教室を 開講します。 この機会に、はじめてみ ませんか?(^▽^)





□格技系 <3カ月コース> (7月~9月)

※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

	番号	教室名	指導員	曜日	時間	期間(予定)	回数	定員	受講料(税込)			
ľ	ш					7.51L3 (3.7L)			一般	高齢者	障がいのある方(※)	
	48	8 成人弓道教室	札幌弓道連盟	水	10:00~12:00	7/2 ~ 9/24	12	10	21,000円	19,800円	16,800円	
	40		指導員	初心者の方を対象に弓道の基本を学びます。貸出用具もございますので興味のある方は是非お申し込みください。 足袋・下カケが必要となります。購入については開講の際に指導員へご相談ください。								