

すすめ教室 PICK UP



319 ナイトデトックスヨガ

ヨガのポーズを取り、内側から身体を温め新陳代謝の向上を目指

します。不調の原因となる骨盤の歪みや股関節周りを動かしなが

305 リンパマッサージ&姿勢改善体操

軽い運動とストレッチで骨盤の歪みや体のバランスを整えます。 血行促進や心肺機能向上効果も

運動後のリンパマッサージではむくみを解消し、老廃物を排出して 細胞や内臓を活性化させます。

教室日時:月曜日 13:00~14:30

所:手稲区体育館 体育室

員:30名

指 導 員:AYA(フィットネス指導歴38年!



指導員 AYA セルフリンパ

教室日時:水曜日 19:30~20:45 所:手稲区体育館 幼児遊戯室 場 定 員:11名 指 導 員:杣澤 方子

美腸にも効果的です



324 脂肪燃焼ボクサ&ヨガ

筋温上昇のための簡単なボクシングエクササイズの後、太陽 礼拝をベースにしたヨガを行うことで柔軟性と筋持久力の 向上を目指します。 初心者大歓迎♪

教室日時:金曜日 13:55~14:45

所:手稲区体育館 格技室

員:30名

指 導 員:菊地 こずえ 北海道全員健康(株



その他にも多種多様なフィットネス教室・スポーツ 教室があります!

詳しくはチラシ中面もしくは当館ホームページを ご覧ください♪



■「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。

■「お申込みにあたって」

- ・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減額となります。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、受講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、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講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合がござい ます。
- ・複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。
- ・お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
- ・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。
- ・感染病に罹っている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、その後の受講をお断りいたします。
- ・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。
- ・お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時における メールアドレスへご連絡いたします(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)。
- ・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。
- ・教室を辞めるお申し出があった場合は、事務手数料として1教室につき500円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。
- ・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が、その際は事前に お知らせさせていただきます。

★こども向け プロスポーツ団体教室・・・・申込・お問合せは各団体のホームページへ♪★

曜日	教 室 名	実 施 団 体	時 間	対 象	
月	レバンガ北海道バスケットボールアカデミー	レバンガ北海道	19:00~21:00	小学4~6年生	
火	コンサドーレサッカースクール	(株)コンサドーレ	15:50~16:50 17:00~18:00	小学1~3年生(15:50~) 小学4~6年生(17:00~)	
金	北海道日本ハムファイターズベースボールアカデミー	ファイターズ スポーツ&エンターテイメント	15:15~16:15	未就学の4~6歳児	

※申込、問い合わせは各団体にて承っております。手稲区体育館では受け付けておりませんのでご注意ください。



込期間:12月1日(月)~12月1

- ▶ 申込方法 ①WEB ②電話 ③施設窓口
 - ★WEB:申込開始日9時より受付、申込期間中24時間申込み可能。
 - ※12月14日(日)は23:59 まで
 - ★電話·施設窓口:9:00~20:00

※12月8日(月)は当館の施設整備日のためWEB申込のみとなります。

- 選 12月16日(火)12:00~より順次 ※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。
 - ★電話·施設窓口:落選された方にのみ、12月17日(水)までに電話にて通知します。
- 追加申込 12月18日(木)9:00~【電話にて先着順】
 - ※12月19日(金)以降は施設窓口での受付もいたします。

> 納入方法

<WEBでお申込みの場合>

納入期間:12月16日(火)~12月27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されている決済ページURLにアクセス、「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。

領収証につきましては、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しておりませんので、 あらかじめご了承ください。

- ※当選結果メールが届いた時点でお手続きが可能です。
- ※施設窓口での現金納入は出来ませんのであらかじめご了承願います。
- ■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
- <電話または施設窓口でお申込みの場合>

納入期間:12月19日(金)~12月27日(土)

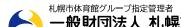
受講料納入期間内に、施設窓口にて受講料を現金でお支払いください。

※期間中に納入できない場合は、お電話にてお知らせください。

> その他

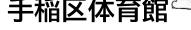
- ★各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「日程表」より「教室受講の案内 (PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認いただき、受講当日に各施設へお越しください。
- ★ご受講をキャンセルされる場合ややむを得ない事情(入院、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当館まで ご連絡ください。また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合は電話での受講意思を確認させていただきます。
- ★WEB申込みの方でメールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられて いない場合は、施設までお問合わせ願います。

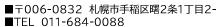




-般財団法人 札幌市スポーツ協会













Instagram

フォローお待ちしております

● 球技系・・対象成人(高校生以上)

7	マラ:	ニス							
曜日	No.	教 室 名	指導員名	時 間	回数	定員	受 一般	講 料 (税込) 65歳以上 ^{障がいのある方}	期間
	101	テニス初級(月)	工藤 敏夫	9:10 ~ 10:40	8回	10名	9,200円	8,400円 7,200円	1/100
月	102	テニス初中級(月)		11:00 ~ 12:30	8回	10名	9,200円	8,400円 7,200円	1/19~ 3/30
	103	テニス初中級ナイター(月)	小斎 玲子	19:20 ~ 20:50	8回	10名	9,200円	8,400円 7,200円	
火	104	テニス中上級(火)	村山 純	9:00 ~ 10:50	11回	10名	15,400円	14,300円 12,100円	1/6~ 3/17
	105	テニス中級(ダブルス強化)	13 144 ጥር	11:00~12:30	11回	10名	12,650円	11,550円 9,900円	
	106	テニス初中級(水)		9:00 ~10:30	11回	10名	12,650円	11,550円 9,900円	1/7~ 3/25
水	107	テニス中級(水)	羽倉 孝造	10:40~12:30	11回	10名	15,400円	14,300円 12,100円	
	108	テニス中上級(水)		12:50~14:40	11回	10名	15,400円	14,300円 12,100円	
木	110	テニス実践ゲームレッスン(木)中級~	北村 裕昭	14:10~15:40	12回	10名	13,800円	12,600円 10,800円	1/8~
	111	テニス初中級ナイター(木)	羽倉 孝造	19:10~20:40	12回	10名	13,800円	12,600円 10,800円	3/26
	112	テニス中級(金)	工藤 敏夫	9:00 ~10:30	11回	10名	12,650円	11,550円 9,900円	1/9~ 3/27
金	113	テニス初中級(金)		10:35~12:05	11回	10名	12,650円	11,550円 9,900円	
	114	テニス中上級(少人数制W強化)	金石 麻由子	12:10~14:00	11回	6名	17,600円	17,600円 17,600円	
±	116	テニス中級(土)	羽倉 孝造	9:00 ~10:50	9回	10名	12,600円	11,700円 9,900円	1/24~ 3/28
	117	テニス初級(土)	初启 子足	11:00~12:30	9回	10名	10,350円	9,450円 8,100円	
7	★卓	球							
曜日	No.	教 室 名	指導員名	時間	回数	定員	受 一 般	講 料 (税込) 65歳以上 障がいのある方	期間
	120	卓球初級(水)		9:10 ~ 10:40 10:45 ~ 12:45	11回	12名	10,450円	9,900円 8,250円	1/7~ 3/25
水	121	卓球上級(水)	札幌婦人		11回	12名	10,450円	9,900円 8,250円	
\1,	122	卓球中級(水)	卓球親睦会		11回	15名	12,100円	11,000円 9,350円	
	123	卓球中上級(水)			11回	15名	12,100円	11,000円 9,350円	
	124	卓球初級(金)		9:10 ~ 10:40	11回	12名	10,450円	9,900円 8,250円	1/9~ 3/27
	125	卓球中級(金)9:10	TI #8#3 I	3.10 - 10.40	11回	12名	10,450円	9,900円 8,250円	
金	126	卓球初中級(金)	札幌婦人 卓球親睦会	10:45 ~ 12:45	11回	15名	12,100円	11,000円 9,350円	
	127	卓球中級(金)10:45			11回	15名	12,100円	11,000円 9,350円	
	128	卓球上級(金)			11回	15名	12,100円	11,000円 9,350円	
火		ヨガ×卓球 (※フィットネス教室です)	杣澤 方子	10:00~11:30	13回	30名	14,300円	10,400円 8,450円	1/6~3/31
7	ţゴ.	ルフ、バスケットボール							
曜日	No.	教 室 名	指導員名	時間	回数	定員	受 一般	講 料 (税込) 65歳以上 ^{障がいのある方}	期間
l _±	129	ゴルフ基礎	(有)北海道	9:00 ~ 10:30	9回	26名	11,250円	10,350円 9,000円	1/24~ 3/28
	130	ゴルフ形成	GIP	10:50~12:20	9回	26名	11,250円	10,350円 9,000円	
月	131	レディースバスケットボール ※女性限定	山岡 真由美	10:30~12:00	8回	15名	7,600円	7,200円 6,000円	1/19~3/30
7	少	人数制 短期教室(ひと月ごとにテーマ	アが替わります) ※毎月	のテー	マなど	詳細は当館	ホームページをご確認	ください
曜日	No.		指導員名	時 間		定員	受 一般	講料(税込) 65歳以上 障がいのある方	期間
木	118	テニスクリニック(木)	北村 裕昭	13:00 ~ 14:00	4回	6名	4,200円	4,200円 4,200円	1/8~1/29
		★1月テーマ:グラウンドストローク 内容	:基本動作の習行	•				は当館ホームページをご確認く7	
金	119	卓球ピンポイント(金) ★1月テーマ:レシーブ強化 内容:横回	札幌婦人卓球親睦会	i	i	6名 7 エキ	l	5,000円 5,000円	1/9~1/30
		▼1月ナーマ・レンーノ独化 内谷・横凹	転の取り方、下					ノの裸省 別の表記士授与公本記を	1.14 1

さじゃとさりじる、 1会員につき年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!! 受講科助成り、一个3月3 さぼーとさつぼろの会員または登録している同居家族の方 回数 第一日 1000 日本 1000 受講料から400円助成されます。

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WEB申込み」より 1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。

WEB申込み 教室申込み は WEB が 便利! 添

フォーム 受講者の方には「<mark>受講者カード</mark>」をお渡ししています。すでにカードをお持ちの 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
「おは「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!
「およる教室の神選結果をメールでお知らせします! ■ 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込みができます!

■ お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします!

● フィットネス(対象16歳以上)

No.	教 室 名	比道吕夕	時 間	同迷佐	定員	受講料(税込)			内容	
IVO.		指導員名	时 间	凹数	疋貝	一般	65歳以上	障がいのある方	内容	
大月	月曜日(期間:1/19~3/	/30)								
301	体質改善ストレッチ	-1-11	9:45 ~ 10:55	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	呼吸法とゆっくり動作で体の中の筋肉を鍛えて体力向上をはかりま リンパや血液の流れを良くして体の歪みや不調を改善します。	
302	ピラティスPLUS	chiharu	11:10~12:20	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	ピラティスの他、道具を使用してストレッチや簡単な筋トレをい、トータル的に全身をトレーニングしていきます。	
305	リンパマッサージ&姿勢改善体操	AYA	13:00 ~ 14:30	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	軽い運動とストレッチで骨盤の歪みや体のバランスを費ます。血行促進や心肺機能向上効果も、	
306	あへあほ健康体操	(株)アクティブスタイル 片山 淳子	13:00 ~ 14:10	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	「あへあほ」という発声をしながらお腹を凹ませるエク サイズです。	
★ !	火曜日(期間:1/6~3/3	31 312	は3/24まで)		* 3	3 04・ ヨガ×	卓球は火曜	日に移動にな	なりました	
304	ヨ ガ × 卓 球	杣澤 方子	10:00~11:30	13回	30名	14,300円	10,400円	8, 450円	卓球の前後にヨガを行うことで、競技パフォーマンスを向上させま 卓球が好きな方のためのヨガ教室です※要ラケット(貸出有)	
307	ZUMBA	太田 明博	9:10 ~ 10:20	13回	40名	14,300円	10,400円	8,450円	ラテンの音楽に合わせて楽しく自由にのびのびと踊りましょう!同じ動 繰り返し行いますのでついて行けないという心配もありません。	
309	さわやか健康体操	いいだみつこ SSKT	10:30~12:00	13回	40名	14,300円	10,400円	8,450円	軽快なリズムに合わせ身体を動かします。自分の身体を良く ることで無理をせず運動不足と健康なからだ作りを行います。	
332	歪みリセット&疲労回復 パワーヨガ		11:00~12:30	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	パワフルなヨガのポーズと呼吸を調和させることで集 力を高め心身ともにリフレッシュできます。	
310	フィットネスフラ ナニ☆アロハ	佐藤 満美子	13:15~14:25	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	ハワイアンフラとフィットネスエクササイズを融合させた ログラムです。骨盤・股関節・姿勢の改善に効果的です	
311	ボディメイクヨガ	杣澤 方子	19:00 ~ 20:15	13回	11名	14,300円	10,400円	8,450円	ヨガのポーズをとりながら筋力や体力、柔軟性の向上を目指 ます。しなやかでメリハリのある身体を作りましょう。	
312	トランポリンフィットネス(火)	㈱Cinderella Trainers	19:45 ~ 20:45	12回	10名	13,200円	9,600円	7,800円	フィットネス用のトランポリンを使い音楽に合わせ効率よく 燃焼します。汗がたっぷりかけ、ストレス発散にもバッチリ!	
★ 7	水曜日(期間:1/7~3/2		よ1/14~3/2	(5)						
313	ビューティーヨガ	MINATO	9:30 ~ 10:30	10回	30名	11,000円	8,000円	6,500円	柔軟体操が主体の運動です。正しい姿勢と深い呼吸で心身。 にリラックス。運動量が少なめなのでご年配の方にも好評。	
314	リズムで楽々3B体操	川口 早苗	9:30 ~ 11:00	11回	15名	12,100円	8,800円	7, 150円	運動の助けとして専用用具を使用し、体の動きを音楽 合わせてみんなで楽しく行う健康体操です。	
315	ピラティス 11:15		11:15~12:45	11回	15名	12,100円	8,800円	7, 150円	ストレッチポールやバランスディスク、ピラティスボール等の道具を	
316	ピラティス 13:00	髙橋 有紀	13:00 ~ 14:30	11回	15名	12,100円	8,800円	7, 150円	ながら楽しく筋力トレーニングができます。インナーを鍛え背骨を作 姿勢を整えることで腰痛・肩こりの予防などにつながります。	
317	からだにやさしい健康体操11:00	いいだみつこ	11:00~12:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7, 150円	軽快なリズムに合わせ身体を動かします。自分の	
318	からだにやさしい健康体操13:00	SSKT	13:00~14:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7, 150円	体を良く知ることで無理をせず運動不足と健康が からだ作りを行います。	
319	ナイトデトックスヨガ	杣澤 方子	19:30 ~ 20:45	11回	11名	12,100円	8,800円	7, 150円	- 不調の原因となる骨盤の歪みや股関節まわりを動かし がらより快適な身体へ導きます。美腸にも効果的♪	
*	大曜日(期間:1/8~3/20	6)	:	:	: :		: 		10 301) NACO SI HI NI CON SOME CHINES	
320	あへあほ体操 9:15	(株)アクティブスタイル	9:15 ~ 10:25	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	「あへあほ」という発声をしながらお腹を凹ませる	
321	あへあほ体操 10:30	霜野 昌博	10:30~11:40	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	クササイズです。	
322	ナイトストレッチヨガ	佐藤 満美子	19:00~20:30	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	ストレッチを取り入れたヨガなので、運動が苦手な方に すすめです。	
★ :	金曜日(期間:1/9~3/2'		は3/13まで)	:	<u>: :</u>					
323	美姿勢エクササイズ	北海道全員健康(株)	12:40~13:40	11回	30名	12,100円	8,800円	7, 150円	ストレッチポールを使用し全身のストレッチ・ボディデザインの為のトレーニングです。くびれづくりをしたい方へおすすめです。	
324	 脂肪燃焼ボクサ&ヨガ	菊地 こずえ	13:55~14:45	11回	30名	12,100円	8,800円	7, 150円	筋温上昇の為の簡単なボクシングエクササイズの後、太陽礼拝をベ にしたヨガを行う事で柔軟性と筋持久力の向上を目指します。	
325	リラックスヨガ	鳴海 裕子	19:00 ~ 20:10	10回	15名	11,000円	8,000円	6,500円	アロマの香りの中、ヨガのポーズと呼吸でココロとカラ をリラックスさせます。	
326	ヨガ(金)9:15	ヨガライフ	9:15 ~ 10:45	11回	30名	12,100円	8,800円	7, 150円	ミックラックと とはす。 ヨガの座り方や腹式呼吸の仕方など、基本的なこ	
327	ヨガ(金)11:00	スクール	11:00~12:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7, 150円	から指導します。運動量は少なめです。	
333	ピラティス(金)	髙橋 有紀	12:45~14:15	11回	15名	12,100円	8,800円	7, 150円	: インナーを鍛え背骨を伸ばし姿勢を整えます。 腰痛・肩こりの予防などにつながります。	
*	土曜日(期間:328・329	は1/17~3	3/28 330	は1/	24~	3/21 3	334は1/2	24~3/28		
328	ヨガ(土)9:00	ヨガライフ	9:00 ~10:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7, 150円	ヨガの座り方や腹式呼吸の仕方など、基本的なこ	
329	ヨガ(土)11:00	スクール	11:00~12:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	から指導します。運動量は少なめです。	
330	トランポリンフィットネス(土)	㈱Cinderella Trainers	10:00~11:00	9回	10名	9,900円	7,200円	5,850円	フィットネス用のトランポリンを使い音楽に合わせ、効 く脂肪燃焼します。	
334	プロー ミュージック ヨガ	杣澤 方子	19:00~20:15				8,000円	6,500円	音楽に合わせて流れるように様々なヨガのポーズを動きを ずにとっていきます。運動強度高めのヨガです!	
	I	曜日:月曜F					:			
331	ヨガIN星置(月)	櫻井 知子	19:30~21:00	10回	30名	11,000円	8,000円	6,500円	星置中学校の格技室で実施するヨガ教室です	

▽ ワンコイン体験 できます!

開講中の教室で定員に空きがある場合 1回500円 で教室体験ができます! ぜひ、気になる教室を体験して教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください! ・ワンコイン体験は、定員に空きがある教室で、各期・1教室・1回まで受講できます ・お電話もしくは当館窓口にて受け付けています、体験受講前日までにお申込みください

・定員に空きがあっても体験受講できない場合もございますのでご了承ください ★詳しくは当館ホームページをご覧いただくか、お電話もしくは直接お問い合わせください★

