

教室申込みは「WEB申込」がおすすめです！

WEB申込おすすめポイント★

- 申込期間中は24時間いつでもお申込み可能！
- 抽選結果がメールで届くから ◎分かりやすい！ ◎早く結果が知れる！
- クレジットカード決済、コンビニ決済を利用できるため、来館は開講初日からOK！

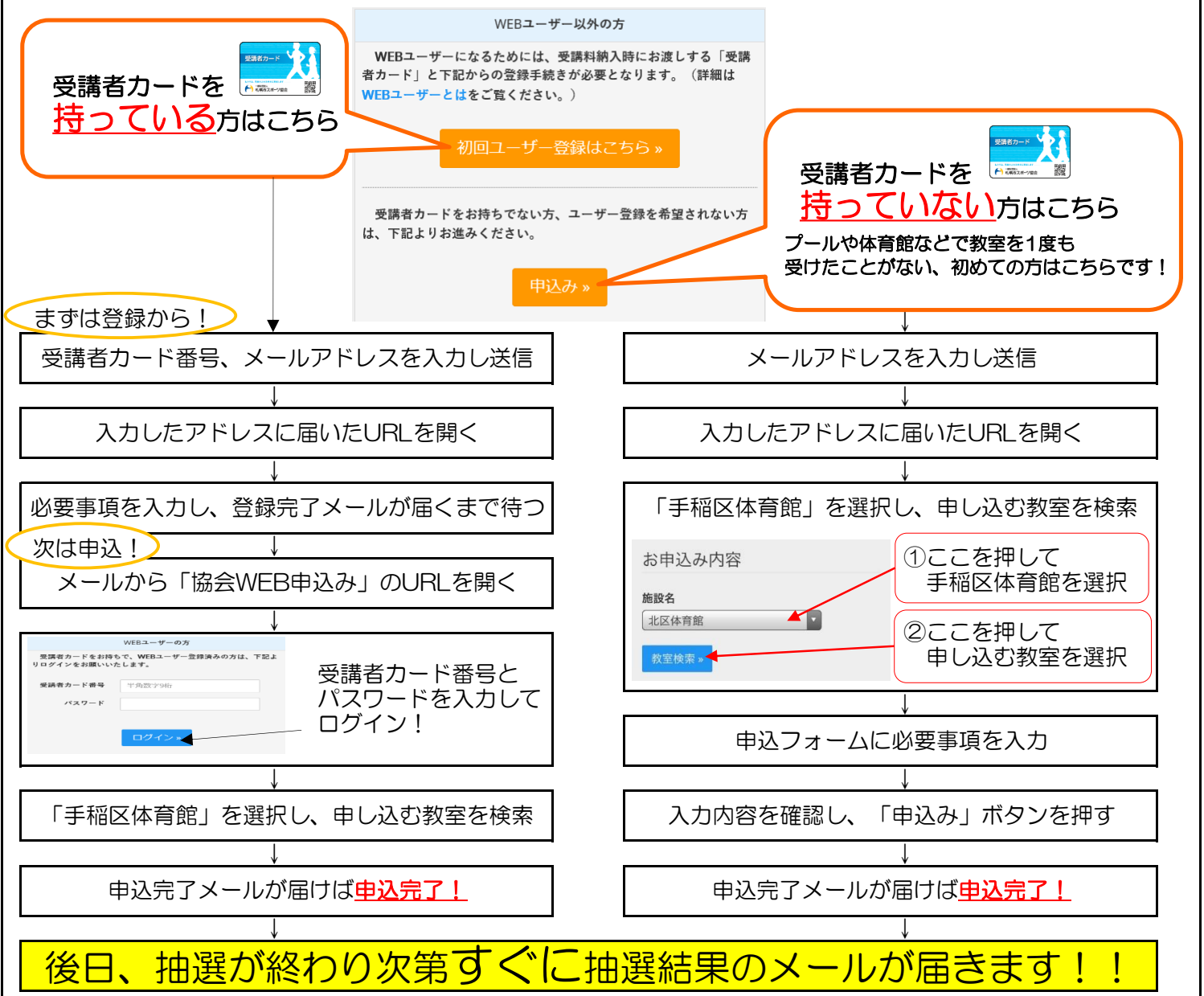
当館HPの「教室WEB申込」へアクセスするかQRコードを読み取ろう！

WEB申込QRコードはこちら



利用手順

※ 分からないことがあればお気軽にお問い合わせください！ ※



WEBユーザー登録を行えば、申込時の必要事項の入力が不要になります！
空いた時間で簡単に教室申込することができます♪

※申込キャンセル、空き申込につきましては、お電話にて承ります。

2023年

1月 開講

手稲区体育館

スポーツ教室受講生大募集!!



申込期間 12/1(木)~12/14(水)

★申込はweb(24時間)または電話(平日9:00~17:00)のみ!

| テニス(対象16歳以上) | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------|-------|----|---------------|-----|-----|------|---------|---------|--|
| 番号 | 教室名 | 指導員名 | 曜日 | 時間帯 | 回数 | 定員 | 開講日 | 受講料【税込】 | | |
| | | | | | | | | 一般 | 65歳以上 | |
| 101 | テニス初級(月) | 工藤 敏夫 | 月 | 9:10 ~ 10:40 | 8回 | 10名 | 1/16 | 6,420円 | 5,780円 | |
| 102 | テニス初中級(月) | 工藤 敏夫 | 月 | 11:00 ~ 12:30 | 8回 | 10名 | 1/16 | 6,420円 | 5,780円 | |
| 103 | テニス初中級(水) | 羽倉 孝造 | 水 | 9:00 ~ 10:30 | 12回 | 10名 | 1/11 | 9,640円 | 8,670円 | |
| 104 | テニス中級(水) | 羽倉 孝造 | 水 | 10:40 ~ 12:30 | 12回 | 10名 | 1/11 | 11,480円 | 10,340円 | |
| 105 | テニス中上級(水) | 羽倉 孝造 | 水 | 12:50 ~ 14:40 | 12回 | 10名 | 1/11 | 11,480円 | 10,340円 | |
| 106 | テニス初中級(木) | 羽倉 孝造 | 木 | 12:50 ~ 14:20 | 11回 | 10名 | 1/12 | 8,830円 | 7,950円 | |
| 107 | ナイターテニス初中級 | 羽倉 孝造 | 木 | 19:10 ~ 20:40 | 11回 | 10名 | 1/12 | 8,830円 | 7,950円 | |
| 108 | テニス中級(金) | 蝦名 秀彦 | 金 | 9:00 ~ 10:50 | 13回 | 10名 | 1/6 | 12,440円 | 11,200円 | |
| 109 | テニス中級(少人数制W強化) | 蝦名 秀彦 | 金 | 10:55 ~ 12:45 | 13回 | 6名 | 1/6 | 17,770円 | 16,000円 | |
| 110 | 大人のエンジョイテニス | 蝦名 秀彦 | 金 | 12:50 ~ 13:40 | 13回 | 6名 | 1/6 | 11,100円 | 9,990円 | |
| 111 | テニス中級(土) | 羽倉 孝造 | 土 | 9:00 ~ 10:50 | 9回 | 10名 | 1/7 | 8,610円 | 7,750円 | |
| 112 | テニス初級(土) | 羽倉 孝造 | 土 | 11:00 ~ 12:30 | 9回 | 10名 | 1/7 | 7,230円 | 6,500円 | |

| 卓球(対象16歳以上) | | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|-----------|----|---------------|-----|-----|------|---------|--------|--|
| 番号 | 教室名 | 指導員名 | 曜日 | 時間帯 | 回数 | 定員 | 開講日 | 受講料【税込】 | | |
| | | | | | | | | 一般 | 65歳以上 | |
| 115 | 卓球中級(水) 9:10 | 札幌婦人卓球親睦会 | 水 | 9:10 ~ 10:40 | 12回 | 12名 | 1/11 | 8,710円 | 7,840円 | |
| 116 | 卓球初級(水) | 札幌婦人卓球親睦会 | 水 | 9:10 ~ 10:40 | 12回 | 15名 | 1/11 | 7,790円 | 7,010円 | |
| 117 | 卓球中級(水) 10:45 | 札幌婦人卓球親睦会 | 水 | 10:45 ~ 12:45 | 12回 | 15名 | 1/11 | 9,020円 | 8,110円 | |
| 118 | 卓球中上級(水) | 札幌婦人卓球親睦会 | 水 | 10:45 ~ 12:45 | 12回 | 15名 | 1/11 | 9,020円 | 8,110円 | |
| 119 | 卓球上級(金) 9:10 | 札幌婦人卓球親睦会 | 金 | 9:10 ~ 10:40 | 13回 | 12名 | 1/6 | 9,440円 | 8,490円 | |
| 120 | 卓球初中級(金) | 札幌婦人卓球親睦会 | 金 | 9:10 ~ 10:40 | 13回 | 12名 | 1/6 | 9,440円 | 8,490円 | |
| 121 | 卓球初級(金) | 札幌婦人卓球親睦会 | 金 | 9:10 ~ 10:40 | 13回 | 15名 | 1/6 | 8,440円 | 7,590円 | |
| 122 | 卓球中級(金) | 札幌婦人卓球親睦会 | 金 | 10:45 ~ 12:45 | 13回 | 15名 | 1/6 | 9,770円 | 8,790円 | |
| 123 | 卓球上級(金) 10:45 | 札幌婦人卓球親睦会 | 金 | 10:45 ~ 12:45 | 13回 | 15名 | 1/6 | 9,770円 | 8,790円 | |

| ゴルフ(対象16歳以上)、バスケットボール(対象16~59歳女性) | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|-----------|----|---------------|----|-----|------|---------|--------|--|
| 番号 | 教室名 | 指導員名 | 曜日 | 時間帯 | 回数 | 定員 | 開講日 | 受講料【税込】 | | |
| | | | | | | | | 一般 | 65歳以上 | |
| 124 | ゴルフ基礎 | (有)北海道GIP | 土 | 9:00 ~ 10:30 | 9回 | 26名 | 1/7 | 8,750円 | 7,880円 | |
| 125 | ゴルフ形成 | (有)北海道GIP | 土 | 10:50 ~ 12:20 | 9回 | 26名 | 1/7 | 8,750円 | 7,880円 | |
| 126 | レディースバスケットボール | 山岡 真由美 | 月 | 11:15 ~ 12:45 | 8回 | 15名 | 1/16 | 5,190円 | | |

※障がい者手帳をお持ちの方は、別途割引受講料があります。

裏面や中面には、子ども向け教室やフィットネス教室があります!

2023年

1月 開講

手稲区体育館

初心者大歓迎！！



フィットネス教室受講生大募集！！

申込期間 12/1(木)~12/14(水)

★申込はweb(24時間)または電話(平日9:00~17:00)のみ！

| 月曜日 (開講日: 1/16) | | | | | | 受講料【税込】 | | 内容 |
|-----------------|---------------------|------------------------|---------------|-----|-----|---------|--------|---|
| 番号 | 教室名 | 指導員名 | 時間帯 | 定員 | 回数 | 一般 | 65歳以上 | |
| 301 | 体質改善ストレッチ | 三國 ちはる | 9:45 ~ 10:55 | 30名 | 8回 | 4,360円 | 3,930円 | リンパ、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 | 三國 ちはる | 11:10 ~ 12:20 | 30名 | 8回 | 4,360円 | 3,930円 | ピラティスの他ストレッチや筋トレで全身をトータルして身体を作ります。 |
| 303 | あへあほ健康体操 | 片山 淳子 | 13:00 ~ 14:10 | 30名 | 8回 | 4,360円 | 3,930円 | 「あへあほ」という発声しながらお腹を凹ませるエクササイズです！ |
| 火曜日 (開講日: 1/10) | | | | | | | | |
| 304 | ZUMBA | 太田 明博 | 9:10 ~ 10:20 | 30名 | 11回 | 6,000円 | 5,400円 | 南米生まれ、ラテンの音楽に合わせて楽しく踊りましょう！ |
| 329 | ゆる体操&ウォーク | 高橋 由美 | 9:30 ~ 10:30 | 15名 | 11回 | 8,260円 | 7,440円 | ゆる体操で心身を解きほぐし、全身運動の基本である「歩き」を正しく改善します。 |
| 307 | さわやか健康体操 | いいだみつこ SSKT | 10:30 ~ 12:00 | 30名 | 11回 | 6,000円 | 5,400円 | 軽快なリズムに合わせて身体を動かします！ |
| 308 | レディースナニ☆アロハ(女性限定) | 佐藤 満美子 | 13:15 ~ 14:25 | 15名 | 10回 | 7,510円 | 6,760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プログラムです。 |
| 309 | トランポリンフィットネス(火) | (株)Cinderella Trainers | 19:45 ~ 20:45 | 10名 | 11回 | 10,530円 | | フィットネス用のトランポリンを使い音楽に合わせて、効率よく脂肪燃焼します。 |
| 水曜日 (開講日: 1/11) | | | | | | | | |
| 310 | レディースビューティーヨガ(女性限定) | 湊 真裕美 | 9:30 ~ 10:30 | 30名 | 12回 | 6,550円 | 5,890円 | 柔軟体操が主体の運動です。運動量が少なめなのでご年配の方にも好評！ |
| 311 | リズムで楽々3B体操 | 川口 早苗 | 9:30 ~ 11:00 | 15名 | 12回 | 9,020円 | 8,110円 | 運動の助けとして専用用具を使用。音楽に合わせて楽しく行います！ |
| 312 | ピラティス | 高橋 有紀 | 11:15 ~ 12:45 | 15名 | 12回 | 9,020円 | 8,110円 | インナーを鍛え背骨を伸ばし姿勢を整える。腰痛・肩こりの予防などにつながります。 |
| 313 | からだにやさしい健康体操11:00 | いいだみつこ SSKT | 11:00 ~ 12:30 | 30名 | 12回 | 6,550円 | 5,890円 | 軽快なリズムに合わせて身体を動かします。自分の身体を良く知るにより、無理をせず徐々に良い状態にもっていきます。 |
| 314 | からだにやさしい健康体操13:00 | いいだみつこ SSKT | 13:00 ~ 14:30 | 30名 | 12回 | 6,550円 | 5,890円 | |
| 木曜日 (開講日: 1/12) | | | | | | | | |
| 315 | あへあほ体操 9:15 | 霜野 昌博 | 9:15 ~ 10:25 | 15名 | 11回 | 8,260円 | 7,440円 | 「あへあほ」という発声しながらお腹を凹ませるエクササイズです！ |
| 316 | あへあほ体操 10:30 | 霜野 昌博 | 10:30 ~ 11:40 | 15名 | 11回 | 8,260円 | 7,440円 | |
| 317 | レディースヨガストレッチ(女性限定) | 佐藤 満美子 | 19:00 ~ 20:30 | 15名 | 10回 | 7,510円 | 6,760円 | ストレッチを取り入れたヨガなので、運動が苦手な方におすすめです。 |
| 金曜日 (開講日: 1/6) | | | | | | | | |
| 318 | ゆる体操 + α | 高橋 由美 | 11:30 ~ 12:30 | 15名 | 13回 | 9,770円 | 8,790円 | ゆる体操で心身の疲れを取りながら、トレーニングなどで日常生活の動きを楽にします。 |
| 319 | 姿勢が良くなるピラティス | 齋藤 志保 | 12:45 ~ 13:45 | 20名 | 11回 | 7,140円 | 6,430円 | 姿勢が良くなり肩こり等が解消され、基礎代謝もUP。(経験者向け) |
| 320 | ピラティス&リセット | 齋藤 志保 | 14:00 ~ 15:00 | 30名 | 11回 | 6,000円 | 5,400円 | 身体のゆがみを取りのぞき良い姿勢、強いコアを手に入れます！ |
| 321 | リラックスヨガ | 鳴海 裕子 | 19:00 ~ 20:10 | 15名 | 13回 | 9,770円 | 8,790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ダをリラックスさせます。 |
| 322 | ヨガ(金) 9:15 | ヨガライフスクール | 9:15 ~ 10:45 | 30名 | 12回 | 6,550円 | 5,890円 | ヨガの座り方や腹式呼吸の仕方など、基本的なことから指導します。 |
| 323 | ヨガ(金) 11:00 | ヨガライフスクール | 11:00 ~ 12:30 | 30名 | 12回 | 6,550円 | 5,890円 | 運動量は少なめです！ |
| 土曜日 (開講日: 1/7) | | | | | | | | |
| 324 | ヨガ(土) 9:00 | ヨガライフスクール | 9:00 ~ 10:30 | 30名 | 11回 | 6,000円 | 5,400円 | ヨガの座り方や腹式呼吸の仕方など、基本的なことから指導します。 |
| 325 | ヨガ(土) 11:00 | ヨガライフスクール | 11:00 ~ 12:30 | 30名 | 11回 | 6,000円 | 5,400円 | 運動量は少なめです！ |
| 326 | トランポリンフィットネス(土) | (株)Cinderella Trainers | 10:00 ~ 11:00 | 10名 | 11回 | 10,530円 | | フィットネス用のトランポリンを使い音楽に合わせて、効率よく脂肪燃焼します。 |

※障がい者手帳をお持ちの方は、別途割引受講料があります。(番号309、326に割引受講料はありません。)

子ども向け教室

| 月曜日 | 番号 | 教室名 | 指導員名 | 時間帯 | 回数 | 定員 | 開講日 | 受講料【税込】 |
|-----|-----|-----------------|-------|---------------|----|-----|------|---------|
| | 201 | ダンス 年中・年長 | 岩 瑛里奈 | 14:50 ~ 15:50 | 8回 | 30名 | 1/16 | 4,360円 |
| | 202 | チアダンス 小1~3 | 岩 瑛里奈 | 16:00 ~ 17:00 | 8回 | 30名 | 1/16 | 4,360円 |
| | 203 | チアダンス 小3~6 | 岩 瑛里奈 | 17:10 ~ 18:20 | 8回 | 30名 | 1/16 | 4,360円 |
| | 204 | 運動あそびいろは 年中・年長 | 森岡・中村 | 15:00 ~ 16:15 | 8回 | 20名 | 1/16 | 9,030円 |
| | 205 | 運動あそびいろは 小1・2 | 森岡・中村 | 16:15 ~ 17:30 | 8回 | 20名 | 1/16 | 9,030円 |
| | 206 | ミニバスケットボール 小1~3 | 山岡・清川 | 16:10 ~ 17:10 | 8回 | 20名 | 1/16 | 5,190円 |
| | 207 | ミニバスケットボール 小4~6 | 山岡・清川 | 17:20 ~ 18:50 | 8回 | 30名 | 1/16 | 5,190円 |

| 火曜日 | 番号 | 教室名 | 指導員名 | 時間帯 | 回数 | 定員 | 開講日 | 受講料【税込】 |
|-----|----------------|-------------|---------------|---------------|-----|------|--------|---------|
| | 208 | テニス(火) 小3~6 | 平井・小斎 | 16:25 ~ 17:55 | 10回 | 20名 | 1/10 | 8,030円 |
| 209 | バドミントン(火) 小3~6 | 早坂・阿部 | 16:25 ~ 17:55 | 10回 | 30名 | 1/10 | 6,490円 | |

| 水曜日 | 番号 | 教室名 | 指導員名 | 時間帯 | 回数 | 定員 | 開講日 | 受講料【税込】 |
|-----|---------|----------------|-----------------|---------------|-----|------|--------|---------|
| | 210 | フットサル(水) 小1~3 | 真藤 優亮 | 15:50 ~ 16:50 | 12回 | 15名 | 1/11 | 6,550円 |
| | 211 | フットサル(水) 小3~6 | 真藤 優亮 | 16:55 ~ 17:55 | 12回 | 15名 | 1/11 | 6,550円 |
| | 212 | スラックライン 小1~3 | バツ エカテリーナ | 16:00 ~ 16:45 | 12回 | 8名 | 1/11 | 9,640円 |
| | 213 | スラックライン 小3~6 | バツ エカテリーナ | 17:00 ~ 17:45 | 12回 | 8名 | 1/11 | 9,640円 |
| | 214 | バドミントン(水) 小1~3 | 吉田 仁美 | 16:25 ~ 17:25 | 12回 | 10名 | 1/11 | 7,790円 |
| | 215 | バドミントン(水) 小3~6 | 早坂 恵 | 16:25 ~ 17:55 | 12回 | 15名 | 1/11 | 7,790円 |
| | 216 | タグラグビー 小3~6 | 北海道ラグビーフットボール協会 | 16:25 ~ 17:55 | 12回 | 15名 | 1/11 | 7,790円 |
| 217 | 卓球 小3~6 | 札幌婦人卓球親睦会 | 16:30 ~ 18:00 | 12回 | 20名 | 1/11 | 9,640円 | |

| 木曜日 | 番号 | 教室名 | 指導員名 | 時間帯 | 回数 | 定員 | 開講日 | 受講料【税込】 |
|-----|-----------|---------------------|-------|---------------|-----|-----|------|---------|
| | 218 | ヒップホップ 小1~3 | 中村 桃 | 15:40 ~ 16:40 | 11回 | 20名 | 1/12 | 7,140円 |
| | 219 | ヒップホップ 小3~6 | 中村 桃 | 16:45 ~ 17:55 | 11回 | 30名 | 1/12 | 6,000円 |
| | 220 | テニス(木) 小1・2 | 平井 正 | 16:10 ~ 17:10 | 10回 | 10名 | 1/12 | 6,490円 |
| | ※1 221 | ステップアップテニス(木) 小4~中1 | 平井 正 | 17:20 ~ 18:40 | 10回 | 10名 | 1/12 | 8,030円 |
| | 222 | バドミントン(木) 小3~6 | 山口・吉田 | 16:25 ~ 17:55 | 11回 | 30名 | 1/12 | 7,140円 |

| 金曜日 | 番号 | 教室名 | 指導員名 | 時間帯 | 回数 | 定員 | 開講日 | 受講料【税込】 |
|-----|-----------|-------------------------------|-------|---------------|-----|-----|-----|---------|
| | 223 | Let's English (保護者同伴1歳6カ月~4歳) | 櫻井 知子 | 10:00 ~ 10:40 | 13回 | 8名 | 1/6 | 9,440円 |
| | ※2 224 | バレーボール 小3~6 16:10~ | 對馬 文治 | 16:10 ~ 17:00 | 13回 | 15名 | 1/6 | 7,090円 |
| | ※2 225 | バレーボール 小3~6 17:05~ | 對馬 文治 | 17:05 ~ 17:55 | 13回 | 15名 | 1/6 | 7,090円 |
| | 226 | バドミントン(金) 小1~3 | 工藤 美幸 | 16:25 ~ 17:25 | 13回 | 10名 | 1/6 | 8,440円 |
| | 227 | バドミントン(金) 小3~6 | 山口 克志 | 16:25 ~ 17:55 | 13回 | 15名 | 1/6 | 8,440円 |

☆障がい者手帳及び障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、別途割引受講料があります。
 ※1 番号221のみ未経験者、初心者不可となっています。ラリーが10回程度続けられる方が対象です。
 ※2 番号224、225は重複申込をお控えください。

プロスポーツ団体教室 (申込、問い合わせは各団体HPのみ受付！！)

| 教室名 | 実施団体 | 時間帯 | 曜日 | 対象 |
|--------------------------|----------------------|--------------------------------|----|--------------------------------------|
| 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 | 月 | 小学4~6年生 |
| コンサドーレサッカースクール | コンサドーレ北海道スポーツクラブ | 15:50 ~ 16:50 17:00 ~ 18:00 | 火 | 小学1~3年生 (15:50~) 小学4~6年生 (17:00~) |
| 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 | 金 | 未就学の4~6歳児 |

※申込、問い合わせは各団体HP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、あらかじめご了承ください。

レバンガ北海道のアカデミーコーチから習ってみませんか？

- JUNIOR2クラス Advanceコース (小学4~6年生)
- 定員 30名 ※定員に達し次第締め切り
- 指導員 木村 純一

※お申込みはレバンガ北海道HPからとなります。

詳しくはコチラ↓






コンサドーレ北海道スポーツクラブ



申込方法はWEB申込がおすすめです*



- ・申込をすると、確認メールが届くため申込間違いがないかを確認できる！
- ・抽選結果がメールで届くから ◎分かりやすい！ ◎結果が早く知れる！

さらに！クレジットカード決済、コンビニ決済がご利用いただけます！
ご自宅や近隣のコンビニで受講料の納入が可能となります！



WEB申込QRコードはこちら



申込期間 12月1日（木）～12月14日（水）

○申込方法 ①WEB ②電話（684-0088 平日9:00～17:00）

【WEB】申込期間中24時間申込み可能（12月14日（水）23:59まで）

【電話】改修工事による施設休館のため平日9:00～17:00のみ



○抽 選 12月16日（金）12:00～ ※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】落選された方にのみ12月17日（土）までに電話にて通知します。



○追加申込 12月19日（月）9:00～【電話にて先着順】

○納入方法 ①WEBと②電話では納入方法が異なります

<①WEBでお申込みの場合>

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。

※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

<②電話でお申し込みの場合>

納入期間: 1月4日（水）～教室初回目まで

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。

※期間中に受講料の納入をお願いいたします。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。

納入を確認できない場合は、受講の権利をキャンセルとさせていただきます可能性がございます。



教室申込みは **WEB** が **便利** で **簡単**

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！