

2024年

4月
開講

手稲区体育館 スポーツ教室受講者募集!



申込期間 3/1(金)~3/14日(木)

- ▶ 申込方法 ①WEB ②電話・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。※3月14日(木)23:59 まで
 - ★電話・施設窓口: 9:00~20:00
※3月11日(月)は施設整備日のためweb申込のみ
- ▶ 抽選 3月16日(土)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・施設窓口: 落選された方のみ、3月17日(日)中に電話にて通知します。
- ▶ 追加申込 3月18日(月)9:00~【電話にて先着順】



納入方法

<WEBでお申込みの場合>

納入期間: 3月16日(土)~3月31日(日)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」もお送りいたします。
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

<電話または施設窓口でお申込みの場合>

納入期間: 3月19日(火)~3月31日(日)

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ください。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キャンセル扱いとなりますのでご注意ください。
- ★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もご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問い合わせをお願いします。

■「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、当該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もお勧めする場合があります。教室のカ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。感染症に罹患し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に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。
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)。
教室受講者も対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。
教室を締めの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円を差し引いた次回教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。

▼多種目体験型スクール▼
DO! スポキッズ 3歳児〜5歳児 運動教室
受講料助成がご利用いただけます!!
ご一緒にご参るの会員または登録している同居家族の方で「教室WEB申込み」および「水泳自習棟」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、各型二次完コードより、ホームページをご確認ください。お問合せください。



手稲区体育館

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条1丁目2-46
TEL: 011-684-0088 ■開館時間 9:00~21:00
■休館日 第2月曜日 ■駐車場 約100台

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

JRバス「手稲区体育館前」下車徒歩1分



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、4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、「令和6年4月開講教室」の対象教室で「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。
- ・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室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。

● 球技系(対象16歳以上)

8月~予定している競技室の部分改修工事に伴い、4月~7月までの日程となっています。

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	障がいのある方	
101	テニス初級(月)	工藤 敏夫	月	9:10 ~ 10:40	11回	10名	12,100円	11,000円	9,350円	4/1 ~ 7/29
102	テニス初中級(月)			11:00 ~ 12:30	11回	10名	12,100円	11,000円	9,350円	
103	[NEW] テニス中上級(火)	村山 純	火	9:00 ~ 10:50	17回	10名	22,950円	21,250円	17,850円	4/9 ~ 7/30
104	[NEW] テニス中級(ダブルス強化)			11:00 ~ 12:30	17回	10名	18,700円	17,000円	14,450円	
105	テニス初中級(水)	羽倉 孝造	水	9:00 ~ 10:30	18回	10名	19,800円	18,000円	15,300円	4/3 ~ 7/31
106	テニス中級(水)			10:40 ~ 12:30	18回	10名	24,300円	22,500円	18,900円	
107	テニス中上級(水)			12:50 ~ 14:40	18回	10名	24,300円	22,500円	18,900円	
108	[NEW] テニス実践ゲームレッスン(水)※中級~	金石 麻由子	木	14:50 ~ 16:10	18回	10名	19,800円	18,000円	15,300円	4/4 ~ 7/25
109	[NEW] テニス実践ゲームレッスン(木)※中級~	北村 裕昭		14:20 ~ 15:40	17回	10名	18,700円	17,000円	14,450円	
110	ナイターテニス初中級(木)	羽倉 孝造	金	19:10 ~ 20:40	17回	10名	18,700円	17,000円	14,450円	4/12 ~ 7/19
111	テニス中級(金)	小島 香		9:00 ~ 10:30	13回	10名	14,300円	13,000円	11,050円	
112	テニス初中級(金)			10:35 ~ 12:05	13回	10名	14,300円	13,000円	11,050円	
113	テニス 中上級 (少人数制W強化)			12:10 ~ 14:00	13回	6名	20,150円	20,150円	20,150円	
114	大人のエンジョイテニス※初心者向け	羽倉 孝造	14:05 ~ 15:00	13回	6名	13,000円	13,000円	13,000円	4/6 ~ 7/27	
115	テニス中級(土)	羽倉 孝造	土	9:00 ~ 10:50	11回	10名	14,850円	13,750円		11,550円
116	テニス初級(土)			11:00 ~ 12:30	11回	10名	12,100円	11,000円	9,350円	

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	障がいのある方	
119	卓球初級(水)	札幌婦人 卓球親睦会	水	9:10 ~ 10:40	17回	12名	15,300円	14,450円	11,900円	4/3 ~ 7/31
120	卓球上級(水)			9:10 ~ 10:40	17回	12名	15,300円	14,450円	11,900円	
121	卓球中級(水)			10:45 ~ 12:45	17回	15名	17,850円	16,150円	13,600円	
122	卓球中上級(水)			10:45 ~ 12:45	17回	15名	17,850円	16,150円	13,600円	
123	卓球初級(金)	札幌婦人 卓球親睦会	金	9:10 ~ 10:40	14回	12名	12,600円	11,900円	9,800円	4/12 ~ 7/26
124	卓球中級(金)9:10			9:10 ~ 10:40	14回	12名	12,600円	11,900円	9,800円	
125	卓球初中級(金)			10:45 ~ 12:45	14回	15名	14,700円	13,300円	11,200円	
126	卓球中級(金)10:45			10:45 ~ 12:45	14回	15名	14,700円	13,300円	11,200円	
127	卓球上級(金)			10:45 ~ 12:45	14回	15名	14,700円	13,300円	11,200円	

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	障がいのある方	
128	ゴルフ基礎	(有)北海道GIP	土	9:00 ~ 10:30	11回	26名	13,200円	12,100円	10,450円	4/6 ~ 7/27
129	ゴルフ形成			10:50 ~ 12:20	11回	26名	13,200円	12,100円	10,450円	
130	レディースバスケットボール※女性限定	山岡 真由美	月	10:30 ~ 12:00	11回	15名	9,900円	9,350円	7,700円	4/1~7/29

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	障がいのある方	
117	テニスクリニック(木)	北村 裕昭	木	13:10 ~ 14:10	3~5回	6名	月毎に異なります(回数×1,000円)			月毎
118	卓球ピンポイント(金)	札幌婦人 卓球親睦会	金	9:10 ~ 10:40	3~4回	6名	月毎に異なります(回数×1,200円)			月毎

● フィットネス(対象16歳以上)

304 ZUMBA は8月～予定している体育室の部分改修工事に伴い、4月～7月までの日程となっています。8月～12月は多目的室で実施予定です。

No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)			内容
						一般	65歳以上	障がいのある方	
★月曜日(期間:4/1～6/24)									
301	体質改善ストレッチ	chiharu	9:45～10:55	8回	30名	8,400円	6,000円	4,800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		11:10～12:20	8回	30名	8,400円	6,000円	4,800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	8回	30名	8,400円	6,000円	4,800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サイズです。
★火曜日(期間:4/2～6/25) ※304は7/30まで 309は6/18まで									
304	ZUMBA	太田 明博	9:10～10:20	18回	30名	18,900円	13,500円	10,800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。
305	ゆる体操&ウォーク	高橋 由美	9:20～10:20	13回	15名	13,650円	9,750円	7,800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。
306	さわやか健康体操	飯田光子 SSKT	10:30～12:00	12回	40名	12,600円	9,000円	7,200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ことにより、無理をせず徐々に良い状態にもっていきます。
307	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	13,650円	9,750円	7,800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。
308	【NEW】ボディメイクヨガ	杉澤 方子	18:00～19:30	13回	15名	13,650円	9,750円	7,800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します。呼吸と身体を運動させながらしなやかな身体を作ります。
309	トランポリンフィットネス(火)	㈱Cinderella Trainers	19:45～20:45	12回	10名	12,600円	9,000円	7,200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(期間:4/3～6/26)									
310	ビューティーヨガ	MINATO	9:30～10:30	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200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	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200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 11:15	高橋 有紀	11:15～12:45	13回	15名	13,650円	9,750円	7,800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	ピラティス 13:00		13:00～14:30	13回	15名	13,650円	9,750円	7,800円	
314	からだにやさしい健康体操11:00	飯田光子 SSKT	11:00～12:30	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200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ことにより、無理をせず徐々に良い状態にもっていきます。
315	からだにやさしい健康体操13:00		13:00～14:30	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	
316	【NEW】ナイトデトックスヨガ	杉澤 方子	19:30～20:45	13回	15名	13,650円	9,750円	7,800円	様々な身体の不調の原因となる骨盤の歪みや股関節まわりをたっぷり動かしながらより快適な身体へ導きます。美脚にも効果的です。
★木曜日(期間:4/4～6/27)									
317	あへあほ体操 9:15	霜野 昌博	9:15～10:25	13回	15名	13,650円	9,750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エクササイズです。
318	あへあほ体操 10:30		10:30～11:40	13回	15名	13,650円	9,750円	7,800円	
319	ナイトストレッチヨガ	佐藤 満美子	19:00～20:30	13回	15名	13,650円	9,750円	7,800円	ストレッチを取り入れたヨガなので、運動が苦手な方におすすめです。
★金曜日(期間:4/5～6/28) ※320、321は4/12～									
320	【NEW】美姿勢エクササイズ	全員健康(株) 菊地 こずえ	12:40～13:40	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	ストレッチボールを使用し全身のストレッチ・ボディデザインの為の腹筋トレーニングです。【くびれづくり】をしたい方へおすすめです。
321	【NEW】脂肪燃焼ボクサ&ヨガ		13:55～14:45	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	新週上昇の為の簡単なボクシングエクササイズの後、太陽礼拝をベース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。
322	リラックスヨガ	鳴海 裕子	19:00～20:10	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200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。
323	ヨガ(金)9:15	ヨガライフ スクール	9:15～10:45	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200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。運動量は少なめです！
324	ヨガ(金)11:00		11:00～12:30	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	
★土曜日(期間:4/6～6/29) ※327は6/15まで									
325	ヨガ(土)9:00	ヨガライフ スクール	9:00～10:30	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200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。運動量は少なめです！
326	ヨガ(土)11:00		11:00～12:30	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	
327	トランポリンフィットネス(土)	㈱Cinderella Trainers	10:00～11:00	9回	10名	9,450円	6,750円	5,400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。
★星置中学校で行う教室(曜日:月曜日 期間:4/1～6/24)									
328	ヨガIN星置(月)	櫻井 知子	19:30～21:00	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	手稲区体育館で行っているヨガ教室を、星置中学校で行います。

※328は星置中学校の格技室で実施します。

※障がいのある方・・・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

● 子ども向け教室

8月～予定している競技室、体育室の部分改修工事に伴い、4月～7月までの日程となっています。 ※運動あそびいは、スラックラインを除く ※チアダンス・HIPHOPに限り、8月～12月は多目的室で実施予定です。

No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)	
						一般	障がいのある方
★月曜日(期間:4/1～7/29) ※204, 205は9/30まで							
201	ダンス 年中・年長	岩 瑛里奈	14:50～15:50	11回	30名	9,900円	7,700円
202	チアダンス 小1～3		16:00～17:00	11回	30名	9,900円	7,700円
203	チアダンス 小3～6		17:10～18:20	11回	40名	9,900円	7,700円
204	運動あそびいは 年中・年長	森岡 いづみ 中村 亜美 岩村 美奈子	15:00～16:15	15回	20名	19,500円	15,000円
205	運動あそびいは 小1・2		16:20～17:35	15回	20名	19,500円	15,000円
206	ミニバスケットボール 小1～3	山岡 真由美 清川 いずみ	16:10～17:10	11回	20名	8,250円	6,600円
207	ミニバスケットボール 小4～6		17:20～18:50	11回	30名	9,900円	7,700円
★火曜日(期間:208 4/1～7/23, 209 4/1～7/30)							
208	テニス(火) 小3～6 ※初心者向け	小斎 玲子・田中 弘美	16:25～17:55	17回	20名	18,700円	14,450円
209	バドミントン(火) 小3～6	早坂 恵・工藤 美幸	16:25～17:55	18回	30名	16,200円	12,600円
★水曜日(期間:4/3～7/31) ※212～214は 9/25まで ※スラックラインは全クラス「小1～6」対象です							
210	フットサル(水) 小1～3	真藤 優亮	15:50～16:50	18回	15名	13,500円	10,800円
211	フットサル(水) 小3～6		16:55～17:55	18回	15名	13,500円	10,800円
212	スラックライン 初心者～初級	ペツ エカテリーナ	16:00～16:45	25回	8名	22,500円	17,500円
213	スラックライン 初中級～中級		16:50～17:35	25回	8名	22,500円	17,500円
214	スラックライン 中級～中上級		17:40～18:25	25回	8名	22,500円	17,500円
215	バドミントン(水) 小1～3	吉田 仁美	16:25～17:25	18回	10名	13,500円	10,800円
216	バドミントン(水) 小3～6	早坂 恵	16:25～17:55	18回	15名	16,200円	12,600円
217	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	18回	15名	16,200円	12,600円
218	卓球 小3～6	札幌婦人卓球親睦会	16:30～18:00	18回	12名	16,200円	12,600円
★木曜日(期間:4/4～7/25)							
219	ヒップホップ 小1～3	西谷 純	15:40～16:40	17回	20名	15,300円	11,900円
220	ヒップホップ 小3～6		16:45～17:55	17回	30名	15,300円	11,900円
221	テニス(木) 小1・2 ※初心者向け	平井 正	16:10～17:10	17回	10名	15,300円	11,900円
222	テニス(木) 小3～小6 ※初級者向け		17:20～18:40	17回	10名	18,700円	14,450円
223	バドミントン(木) 小3～6	山口 克志・吉田 仁美	16:25～17:55	17回	30名	15,300円	11,900円
★金曜日(期間:4/12～7/26) ☆毎月テーマが変わる短期教室「こどもフィジカルアカデミー」も実施!! 詳しくは手稲区体育館ホームページへ!!							
224	バレーボール 小3～6 16:10～	對馬 文治	16:10～17:00	14回	15名	10,500円	8,400円
225	バレーボール 小3～6 17:05～		17:05～17:55	14回	15名	10,500円	8,400円
226	バドミントン(金) 小1～3	工藤 美幸	16:25～17:25	14回	10名	10,500円	8,400円
227	バドミントン(金) 小3～6	山口 克志	16:25～17:55	14回	15名	12,600円	9,800円
★土曜日(期間:4/6～7/27) ☆月1短期教室「フットサルShort lesson(小1～3)」も実施!! 詳しくは手稲区体育館ホームページへ!!							
231	【NEW】フットサル(土)小1～3	真藤 優亮	9:20～10:20	13回	15名	9,750円	7,800円
232	【NEW】フットサル(土)小3～6		10:30～11:30	13回	15名	9,750円	7,800円


★プロスポーツ団体教室(申込、問い合わせは各団体HPへ!!)

教室名	実施団体	時間	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
コンサドレサッカースクール	コンサド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。

レバンガ北海道のアカデミーコーチから習ってませんか?

- 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。



PHYSICAL ACADEMY



コンサドレ北海道スポーツクラブ

