

白石区体育館

7月
スタート

スポーツ教室受講生募集!!

【申込期間】 6月1日(土)～6月14日(金) 9:00～20:00

【申込方法】 ①電話 ②窓口 ③WEB(③については6月14日(金)23:59まで受付)

【抽 選】 6月16日(日) 15:00

定員を超えるお申込みがあった場合、コンピューターによる自動抽選を行います。

抽選結果については落選者のみご連絡いたします。

【納入期間】 6月20日(木)～6月30日(日) 9:00～20:00

受講を辞退される場合は、必ず当館までご連絡ください。

【追加申込】 6月18日(火) 9:00より先着順にて受付いたします。電話または窓口にてお申込みください。

おすすめ教室



卓球初級

未経験者・経験の浅い方が対象。
フォア・ショート・切りかえ・つつき打ちなどの基本動作を中心にゲーム形式の練習も行います。

水曜日
9:00～10:30



ヨガ(水・木・金)

腹式呼吸を習得し、自律神経を整え、心と体の精神的なリラックスを図ります。初めての方や運動が苦手な方も参加できます。

水・木・金曜日
9:30～11:00



スローエアロビック

ゆっくりな音楽に合わせて、シンプルな動作を繰り返すことで代謝をあげて楽しく運動ができます。どなたでも楽しめるプログラムです。

木曜日
14:00～15:00

施設利用料について

受講料の他に毎回施設利用料が別途必要となります。

一般	高校生	65歳以上
390円	230円	130円

※下記に該当される方は、年齢を証明できるものを利用券とともに受付へご提示ください。

(1)高校生の方・・・生徒手帳 (2)65歳以上の方・・・身分証明書

(3)19歳未満の勤労青少年の方・・・身分証明書

※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、手帳の提示により施設利用料が免除になります。

申込・受講にあたって

○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。○お申込みされた教室のレベルに達していない場合など、途中で別教室に変更していただく場合があります。あらかじめご了承ください。○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、また私語や大声などで他受講生の受講を妨げたり、指導員や他受講生への誹謗・中傷等の迷惑行為が見受けられたりした場合、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。○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て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、当給付制度をご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。○指導員や他受講生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。

白石区体育館 (011)861-4014

〒003-0023 札幌市白石区南郷通6丁目北1

◆開館時間 9:00～21:00

◆休館日 第3月曜日(施設整備日)※祝日の場合は第4月曜日、年末年始

◆交通アクセス 地下鉄東西線「南郷7丁目」駅1番出口徒歩5分

◆駐車場の混雑が予想されますので、できるだけ公共交通機関でのご来館に

ご協力をお願いいたします。満車の場合は教室開始時間にかかわらず、お待ちいただくこととなります。



◆球技系教室◆

対象:16歳以上の男女

球技種目は同一種目の複数申込ができません。ただし、定員に空きがある場合、抽選後の追加申込が可能となります。

No.	教室名	曜日	時間	期間	回数	定員	指導員	受講料(税込)		
								一般	65歳以上の方	障がいのある方
1	テニス中上級(水)	水	9:00~10:30	7/3~9/18	11	10	本田 修	8,670円	7,810円	6,940円
2	テニス初心者(木)	木	9:00~10:30	7/4~9/19	11	10	塩田 俊子	8,670円	7,810円	6,940円
3	ナイトテニス初心者(水)	水	18:45~20:45	7/3~9/18	11	10	工藤 淳子	10,340円	9,300円	8,270円
4	テニス初級(火)	火	13:00~15:00	7/2~9/17	11	10	武田 恵子	10,340円	9,300円	8,270円
5	テニス初中級(水)	水	9:00~10:30	7/3~9/18	11	10	市川 晶子	8,670円	7,810円	6,940円
6	テニス初中級(木)	木	13:00~15:00	7/4~9/19	11	10	武田 恵子	10,340円	9,300円	8,270円
7	テニス中級A(水)	水	11:00~12:30	7/3~9/18	11	10	市川 晶子	8,670円	7,810円	6,940円
8	テニス中級B(水)	水	11:00~12:30	7/3~9/18	11	10	本田 和恵	8,670円	7,810円	6,940円
9	テニス中級C(金)	金	9:00~10:30	7/5~9/20	12	10	塩田 俊子	9,460円	8,510円	7,570円
10	ナイトテニス中級(木)	木	18:45~20:45	7/4~9/19	11	10	本田 修	10,340円	9,300円	8,270円
11	テニス上級A(水)	水	13:00~14:30	7/3~9/18	11	10	市川 晶子	8,670円	7,810円	6,940円
12	テニス上級B(水)	水	14:50~16:20	7/3~9/18	11	10	市川 晶子	8,670円	7,810円	6,940円
13	テニス上級C(木)	木	11:00~12:30	7/4~9/19	11	10	塩田 俊子	8,670円	7,810円	6,940円
14	ナイトテニス初級(金)	金	18:45~20:45	7/5~9/20	12	10	本田 修	11,280円	10,150円	9,020円
15	ロングランテニス初中級(月・金)	月・金	11:00~12:30	7/1~9/20	19	10	塩田 俊子	14,980円	13,480円	11,980円
17	卓球初級(水)	水	9:00~10:30	7/3~9/18	11	30	札幌婦人卓球親睦会	7,010円	6,310円	5,610円
18	卓球中級(火)	火	9:15~10:45	7/2~9/17	11	15		7,010円	6,310円	5,610円
19	卓球中級(水)	水	11:00~12:30	7/3~9/18	11	15		7,010円	6,310円	5,610円
20	卓球上級(火)	火	9:15~10:45	7/2~9/17	11	15		7,010円	6,310円	5,610円
21	卓球上級(水)	水	11:00~12:30	7/3~9/18	11	15		7,010円	6,310円	5,610円
22	バスケットボール ※	水	12:45~14:45	7/3~9/18	11	15	片桐 三千代	8,110円	—	6,490円

※バスケットボールについては、65歳未満の方が受講対象となります。

◆フィットネス教室◆

フィットネス種目は複数申込が可能です。ただし、すべて受講される場合に限りです。

対象:16歳以上の男女(一部除外あり)

No.	教室名	曜日	時間	期間	回数	定員	指導員	受講料(税込)		
								一般	65歳以上の方	障がいのある方
31	ヨガ(水)	水	9:30~11:00	7/3~9/18	11	30	伊藤 佳代	5,890円	5,300円	4,710円
32	ヨガ(木)	木	9:30~11:00	7/4~9/19	11	30	ヨガライフスクール	5,890円	5,300円	4,710円
33	アロマヨガ	水	19:30~20:45	7/3~9/18	11	15	十川 志津香	8,110円	7,300円	6,490円
34	ヨガ(金)	金	9:30~11:00	7/5~9/20	12	30	ヨガライフスクール	6,430円	5,780円	5,140円
35	ヨガ(金)託児付き ※							17,430円	16,780円	16,140円
36	健美操(火)	火	10:30~12:00	7/2~9/17	11	30	高野 里香	5,890円	5,300円	4,710円
37	健美操(金)	金	9:50~10:50	7/5~9/20	12	20	高野 里香	7,650円	6,880円	6,120円
38	ナイトピラティス(水)	水	19:00~20:30	7/3~9/18	11	30	原野 すみれ	5,890円	5,300円	4,710円
39	ピラティス(土)	土	10:30~11:45	7/6~9/21	10	30	伊藤 はるか	5,360円	4,820円	4,290円
40	バレトン	金	19:30~20:30	7/5~9/20	12	25	武石 かほり	6,920円	6,230円	5,540円
41	ビューティーボディーメイク	水	13:00~14:30	7/3~9/18	11	30	達 浩美	5,890円	5,300円	4,710円
42	美カラダ目指して健康体操	火	11:00~12:30	7/2~9/17	11	30	瀧澤 幸智子	5,890円	5,300円	4,710円
43	やさしいクラシックバレエ(金)	金	11:15~12:30	7/5~9/20	12	25	阿部 由香	6,920円	6,230円	5,540円
44	やさしいクラシックバレエ(火)	火	14:00~15:15	7/2~9/17	11	25	阿部 由香	6,340円	5,710円	5,070円
46	太極拳初級(水)	水	11:10~12:40	7/3~9/18	11	30	沖田 和美	5,890円	5,300円	4,710円
47	太極拳入門(水)	水	13:00~14:30	7/3~9/18	11	30	沖田 和美	5,890円	5,300円	4,710円
48	ZUMBA(火)	火	19:40~20:40	7/2~9/17	11	20	清野 抄也佳	7,010円	6,310円	5,610円
49	ZUMBA(木)	木	12:45~13:45	7/4~9/19	11	20	清野 抄也佳	7,010円	6,310円	5,610円
50	スローエアロビック	木	14:00~15:00	7/4~9/19	11	20	井村 昭子	7,010円	6,310円	5,610円
51	フラダンス	金	13:00~14:15	7/5~9/20	12	20	小嶋 絵里	7,650円	6,880円	6,120円

※ヨガ教室は託児をして受講することが可能です。受講料は保護者1名に対し、お子様1名の料金のため、託児追加の場合は1名1回につき1,000円が追加となります。託児追加の場合も含め、事前のお申込みが必要となりますので、前日の12:00までにご連絡ください。対象年齢は1歳以上~就学未満となります(受講日まで1歳になるお子様を含む)託児の時間は9:15~11:15までとなります。着替えや紙おむつ、おしり拭きなどの必要なものをご持参ください。(当日、保育士に必要事項をお伝えください。怪我・体調不良等のお子様は託児をお受けできない場合があります。あらかじめご了承ください。事前に欠席が決まっている場合はお手数でも前日12:00までに必ず当館までご連絡をお願いします。

◆体操苦手克服教室~鉄棒(逆上がり)・跳び箱(開脚飛び)~◆

対象:年中・年長、小学1~3年生

No.	教室名	曜日	時間	期間	回数	定員	指導員	対象	受講料(税込)	
									一般	障がいのある方
88	体操苦手克服(年中・年長)	月	15:20~16:05	7/1~9/2	6	4	体操指導員	年中・年長	6,540円	5,240円
89	体操苦手克服①		16:10~16:55					小学1~3年生	6,540円	5,240円
90	体操苦手克服②		17:00~17:45					小学1~3年生	6,540円	5,240円