

白石区体育館

冬のスポーツ教室受講生募集!!

【申込期間】 12月1日(火)～12月14日(月)9:00～20:00
【申込方法】 ①電話 ②窓口 ③WEB(③については12月14日(月)23:59まで受付)
【抽 選】 12月16日(水)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】 12月20日(日)～12月28日(月)9:00～20:00
 12月21日(月)は施設整備日のためお手続きできません。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】 12月18日(金)9:00より先着順にて受付いたします。
【その他】 お申込みが一定数に満たない場合は開講中止となりますのであらかじめご了承ください。



1月からの新教室

NEW

とばないトランポリン

足腰に不安がある方でも大丈夫!!
 トランポリンの上でバーを握って、とばないエクササイズを行います。トランポリンのうえで身体を動かすことで、通常の運動よりも下半身の筋肉を鍛え、脳の活性化にも期待できます。

おためし体験会
 12月7日(月)
 10:00～11:00

参加料:500円
 ぜひ、ご参加ください!!



日時) 月曜日 10:00～11:00
 料金) 一般: 5,190円 高齢: 4,670円 全8回

皆さまに安心してご受講いただくために ①マスクの着用: 運動時以外はマスクの着用をお願いいたします。3つの取組みにご協力をお願いします。



②消 毒 : 入室・退室時は、手指の消毒にご協力ください。
 ③換 気 : 定期的に換気を行っています。体温調節のしやすい服装でお越しください。

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

白石区体育館 TEL:011-861-4014

住所: 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)※祝日の場合第4月曜日



地下鉄東西線
 「南郷7丁目駅」
 1番出口より
 徒歩5分

スローエアロビック

身近な音楽に合わせて楽しく身体を動かして、汗を流しましょう!これから運動を始める方にピッタリのエクササイズです♪

日時) 木曜日 14:00～15:00

料金) 6,490円 全10回



ナイトピラティス

ピラティスの呼吸法で体幹を鍛えます。骨盤や骨格・筋肉のバランスを整え、疲れにくい美しい身体作りを!

日時) 水曜日 19:00～20:30

料金) 6,550円 全12回



美カラダ目指して健康体操

音楽に合わせてながら全身を使う有酸素運動です。心肺機能を高め血液循環を良くするとともに、脂肪燃焼が期待できます。体力に自信がない方にもお勧めです。

日時) 火曜日 11:00～12:30

料金) 6,000円 全11回



やさしいクラシックバレエ(火)

レッスンバーを使用しストレッチを中心にクラシックバレエの基礎を学びます。しなやかな筋肉を鍛え、美しい姿勢へと導きます。

日時) 火曜日 14:00～15:15

料金) 6,460円 全11回



ヨガ(水・木・金)

腹式呼吸を習得し、自律神経を整え、心と身体の精神的なリラックスを図ります。体力に自信のない方にもお勧めです。

日時) 9:30～11:00

料金) 水曜日 6,550円 全12回
 木曜日 5,460円 全10回
 金曜日 6,000円 全11回



卓球初級

未経験者でも経験が浅い方でもご受講いただけます。フォア・ショート・切りかえ・つつつき打ちまでの習得を目指します。

日時) 水曜日 9:00～10:30

料金) 7,790円 全12回



クリスマス体験会

12月6日(日)開催

どこよりも早いクリスマスイベント♪

第1部

楽しく汗を流しましょう!!

第2部

トランポリンエクササイズ

時間) 17:30～18:30

場所) 体育室

定員) 35名

指導員) 野田 勝



ZUMBA

時間) 19:00～20:00

場所) 体育室

定員) 70名

指導員) 清野 抄也佳



おためし体験会開催します!!

申込期間: 12月1日(火)～12月18日(金)

※空きがある場合は、前日まで受付いたします(先着順)。

申込方法: 窓口・電話

これから始める健康習慣♪ まずは体験から始めましょう!!

1教室500円のみで体験できます♪
 施設利用料はかかりません。

| No. | 教室名 | 体験日 | 時間 |
|-----|--------------|----------|-------------|
| 36 | 健美操(火) | 12/22(火) | 10:30～12:00 |
| 42 | 美カラダ目指して健康体操 | 12/22(火) | 11:00～12:30 |
| 48 | ZUMBA(火) | 12/22(火) | 19:30～20:30 |
| 52 | トランポリンエクササイズ | 12/22(火) | 20:50～21:50 |
| 31 | ヨガ(水) | 12/23(水) | 9:30～11:00 |
| 38 | ナイトピラティス(水) | 12/23(水) | 19:00～20:30 |
| 50 | スローエアロビック | 12/24(木) | 14:00～15:00 |

どんな雰囲気かな?
 気になる教室に
 参加してみよう♪



◆ 体操苦手克服教室 ◆ 第4期テーマ：マット・鉄棒

※体操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) | | 対象 |
|-----|------------------|----|-------------|----------|----|----|--------|---------|---------|-------|
| | | | | | | | | 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 | | | | | | | 年中・年長 |
| 89 | 体操苦手克服① | 月 | 16:10~16:55 | 1/4~3/22 | 8 | 4 | 山住 由紀子 | 8,890円 | 7,110円 | 小1~3年 |
| 90 | 体操苦手克服② | | 17:00~17:45 | | | | | | | 小1~3年 |
| 108 | 体操苦手克服(年中・年長)NEW | | 15:20~16:05 | | | | | | | 年中・年長 |
| 109 | 体操苦手克服① NEW | 金 | 16:10~16:55 | 1/8~3/26 | 8 | 4 | 山住 由紀子 | 8,890円 | 7,110円 | 小1~3年 |
| 110 | 体操苦手克服② NEW | | 17:00~17:45 | | | | | | | 小1~3年 |

◆ かけっこ教室 ◆

※冬のかけっこ教室は複数申込みが可能です。ただし、お申込みいただいた教室すべて受講できる場合に限りです。

| No. | 教室名 | 曜日 | 時間 | 期間 | 回数 | 定員 | 指導員 | 受講料(税込) | | 対象 |
|-----|---------------|----|-------------|----------|----|----|--------|---------|---------|-------|
| | | | | | | | | 一般 | 障がいのある方 | |
| 23 | 冬のかけっこ教室① NEW | 火 | 16:10~17:00 | 1/5~3/23 | | | | | | |
| 24 | 冬のかけっこ教室② NEW | 火 | 17:00~17:50 | 1/5~3/23 | 11 | 15 | 瀧澤 幸智子 | 6,000円 | 4,800円 | 小1~5年 |
| 25 | 冬のかけっこ教室③ NEW | 金 | 16:10~17:50 | 1/8~3/26 | | | | | | |

◆ 球技系教室 ◆

※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。 対象:16歳以上の男女

| 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 | 1/6~3/24 | 11 | 10 | 本田 修 | 8,830円 | 7,950円 | 7,070円 |
| 2 | テニス初心者(木) | 木 | 9:00~10:30 | 1/7~3/18 | 9 | 10 | 塩田 俊子 | 7,230円 | 6,500円 | 5,780円 |
| 3 | ナイトテニス初心者(水) | 水 | 18:45~20:45 | 1/6~3/24 | 12 | 10 | 太田 幸江 | 11,480円 | 10,340円 | 9,190円 |
| 4 | テニス初級(火) | 火 | 13:00~15:00 | 1/5~3/23 | 11 | 10 | 武田 恵子 | 10,530円 | 9,470円 | 8,420円 |
| 5 | テニス初中級(水) | 水 | 9:00~10:30 | 1/6~3/24 | 11 | 10 | 市川 晶子 | 8,830円 | 7,950円 | 7,070円 |
| 6 | テニス初中級(木) | 木 | 13:00~15:00 | 1/7~3/18 | 9 | 10 | 武田 恵子 | 8,610円 | 7,750円 | 6,890円 |
| 7 | テニス中級A(水) | 水 | 11:00~12:30 | 1/6~3/24 | 11 | 10 | 市川 晶子 | 8,830円 | 7,950円 | 7,070円 |
| 8 | テニス中級B(水) | 水 | 11:00~12:30 | 1/6~3/24 | 11 | 10 | 本田 和志 | 8,830円 | 7,950円 | 7,070円 |
| 9 | テニス中級C(金) | 金 | 9:00~10:30 | 1/8~3/19 | 11 | 10 | 塩田 俊子 | 8,830円 | 7,950円 | 7,070円 |
| 10 | ナイトテニス中級(木) | 木 | 18:45~20:45 | 1/7~3/18 | 10 | 10 | 本田 修 | 9,570円 | 8,610円 | 7,660円 |
| 11 | テニス上級A(水) | 水 | 13:00~14:30 | 1/6~3/24 | 11 | 10 | 市川 晶子 | 8,830円 | 7,950円 | 7,070円 |
| 12 | テニス上級B(水) | 水 | 14:50~16:20 | 1/6~3/24 | 11 | 10 | 市川 晶子 | 8,830円 | 7,950円 | 7,070円 |
| 13 | テニス上級C(木) | 木 | 11:15~12:45 | 1/7~3/18 | 9 | 10 | 塩田 俊子 | 7,230円 | 6,500円 | 5,780円 |
| 14 | ナイトテニス初級(金) | 金 | 18:45~20:45 | 1/8~3/19 | 11 | 10 | 本田 修 | 10,530円 | 9,470円 | 8,420円 |
| 15 | ロングランテニス初中級 | 月・金 | 11:00~12:30 | 1/4~3/29 | 20 | 10 | 塩田 俊子 | 16,060円 | 14,450円 | 12,850円 |
| 17 | 卓球初級(水) | 水 | 9:00~10:30 | 1/6~3/24 | 12 | 30 | | 7,790円 | 7,010円 | 6,230円 |
| 18 | 卓球中級(火) | 火 | 9:15~10:45 | 1/5~3/23 | 11 | 15 | | 7,140円 | 6,430円 | 5,710円 |
| 19 | 卓球中級(水) | 水 | 11:00~12:30 | 1/6~3/24 | 12 | 15 | 札幌婦人卓球親睦会 | 7,790円 | 7,010円 | 6,230円 |
| 20 | 卓球上級(火) | 火 | 9:15~10:45 | 1/5~3/23 | 11 | 15 | | 7,140円 | 6,430円 | 5,710円 |
| 21 | 卓球上級(水) | 水 | 11:00~12:30 | 1/6~3/24 | 12 | 15 | | 7,790円 | 7,010円 | 6,230円 |
| 22 | バスケットボール ※ | 水 | 12:45~14:45 | 1/6~3/24 | 11 | 15 | 片桐 三千代 | 8,260円 | — | 7,210円 |

◆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。

(4)中学生以下は施設利用料が無料です。

◆ 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 | 1/6~3/24 | 12 | 30 | 伊藤 佳代 | 6,550円 | 5,890円 | 5,240円 |
| 32 | ヨガ(木) | 木 | 9:30~11:00 | 1/7~3/18 | 10 | 30 | ヨガライフスクール | 5,460円 | 4,910円 | 4,360円 |
| 34 | ヨガ(金) | 金 | 9:30~11:00 | 1/8~3/19 | 11 | 30 | ヨガライフスクール | 6,000円 | 5,400円 | 4,800円 |
| 36 | 健美操(火) | 火 | 10:30~12:00 | 1/5~3/23 | 11 | 30 | 高野 里香 | 6,000円 | 5,400円 | 4,800円 |
| 37 | 健美操(金) | 金 | 9:50~10:50 | 1/8~3/19 | 11 | 20 | 高野 里香 | 7,140円 | 6,430円 | 5,710円 |
| 38 | ナイトピラティス(水) | 水 | 19:00~20:30 | 1/6~3/24 | 12 | 30 | 原野 すみれ | 6,550円 | 5,890円 | 5,240円 |
| 39 | ピラティス(土) | 土 | 10:30~11:45 | 1/9~3/13 | 10 | 30 | 伊藤 はるか | 5,460円 | 4,910円 | 4,360円 |
| 40 | バレット | 金 | 19:30~20:30 | 1/8~3/19 | 11 | 25 | 武石 かほり | 6,460円 | 5,810円 | 5,170円 |
| 41 | ビューティーボディメイク | 水 | 13:00~14:30 | 1/6~3/24 | 12 | 30 | 遠 浩美 | 6,550円 | 5,890円 | 5,240円 |
| 42 | 美カラダ目指して健康体操 | 火 | 11:00~12:30 | 1/5~3/23 | 11 | 30 | 瀧澤 幸智子 | 6,000円 | 5,400円 | 4,800円 |
| 43 | やさしいクラシックバレエ(金) | 金 | 11:15~12:30 | 1/8~3/19 | 11 | 25 | 阿部 由香 | 6,460円 | 5,810円 | 5,170円 |
| 44 | やさしいクラシックバレエ(火) | 火 | 14:00~15:15 | 1/5~3/23 | 11 | 25 | 阿部 由香 | 6,460円 | 5,810円 | 5,170円 |
| 45 | クラシックバレエポワント基礎 | 火 | 15:20~16:00 | 1/5~3/23 | 11 | 10 | 阿部 由香 | 7,820円 | 7,030円 | 6,250円 |
| 46 | 太極拳初級(水) | 水 | 11:10~12:40 | 1/6~3/24 | 12 | 30 | 沖野 和美 | 6,550円 | 5,890円 | 5,240円 |
| 47 | 太極拳入門(水) | 水 | 13:00~14:30 | 1/6~3/24 | 12 | 30 | 沖野 和美 | 6,550円 | 5,890円 | 5,240円 |
| 48 | ZUMBA(火) | 火 | 19:30~20:30 | 1/5~3/23 | 11 | 20 | 清野 抄也佳 | 7,140円 | 6,430円 | 5,710円 |
| 49 | ZUMBA(木) | 木 | 12:45~13:45 | 1/7~3/18 | 10 | 20 | 清野 抄也佳 | 6,490円 | 5,840円 | 5,190円 |
| 50 | スローエアロビック | 木 | 14:00~15:00 | 1/7~3/18 | 10 | 20 | 井村 昭子 | 6,490円 | 5,840円 | 5,190円 |
| 51 | フラダンス | 金 | 13:00~14:15 | 1/8~3/19 | 11 | 20 | 小嶋 絵里 | 7,140円 | 6,430円 | 5,710円 |
| 52 | トランポリンエクササイズ | 火 | 20:50~21:50 | 1/5~3/23 | 11 | 20 | シンデレラレーナーズ | 7,140円 | 6,430円 | 5,710円 |
| 107 | とはなトランポリン NEW | 月 | 10:00~11:00 | 1/4~3/22 | 8 | 20 | シンデレラレーナーズ | 5,190円 | 4,670円 | 4,150円 |

フィットネス教室ワンコイン体験実施中!

◆ 体験の申込方法 ◆

現在開講中の空きのあるフィットネス教室を体験することができます。

- 1 お電話、又は窓口でご希望教室をお伝えください。
- 2 空きがあるか確認後、直近の教室実施日(体験可能日)をご案内いたします。
- 3 必要事項をお伺いし、体験日当日にお支払いをお願いします。

※体験料500円のほか、施設利用料が必要となります。前日までにお申込みください。

1教室500円

