

2021年
10月
開講

白石区体育館

秋のスポーツ教室受講生募集!!



次はあなたの番!! 始めようスポーツの秋革命

- 【申込期間】 9月1日(水)～9月19日(日)9:00～17:00
- 【申込方法】 ①電話 ②窓口 ③WEB(③については9月19日(日)23:59まで受付)
※緊急事態宣言中のため受付時間の変更となっております。
- 【抽選】 9月21日(火)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お電話いたします。(窓口・電話でお申込みの方)インターネットでお申込みの方へは、当落選メールが送付されます。
- 【納入期間】 **10月1日(金)～教室初回まで**
受講を辞退される場合は、期間内に必ず当館までご連絡ください。
- 【追加申込】 9月23日(木・祝)9:00より先着順にて受付いたします。(電話のみ)
- 【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。



NEW **LES MILLS BODYCOMBAT**

キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳、カポエイラの動きが取り入れられており、エアロビクスの効果だけでなく、ストレス解消も兼ねたトレーニングです。

ストレスを発散させながら全身を鍛え、引き締まった体とキレイのある動きを手に入れましょう。



日時
水曜日 19:45～20:45
土曜日 19:00～20:00

料金
水曜日 全10回
一般:8,670円 高齢:7,800円
土曜日 全11回
一般:9,530円 高齢:8,580円

定員
水曜日 25人 土曜日 25人

トランポリンエクササイズ

トランポリンのジャンプはジョギングと比べて運動効率が68%も高いと言われています。ジャンプをするだけで全身の筋肉を使う運動になり特に体幹が鍛えられます。しっかり汗をかいて全身スッキリ!!

日時 火曜日 20:50～21:50
料金 一般:7,140円 全11回

見学・体験日: 9/14



やさしいピラティス

体幹を鍛えることで身体の歪みを整え、バランスの良い美しい身体に近づけます。初めての方も安心して始められます。皆さんで楽しく綺麗な身体を目指しましょう!

日時 月曜日 11:30～12:30
料金 一般:4,910円 全9回

見学・体験日: 9/13



◆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。更衣室でロッカーをご利用の場合は50円硬貨が必要です。更衣室内のシャワーは無料でご利用いただけます。

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
- (4)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。
- (5)中学生以下は施設利用料が無料です。

スローエアロビク

身近な音楽に合わせて楽しく身体を動かすエクササイズです。これから運動を始める方にピッタリで無理なく続けられます。一緒に良い汗を流しましょう!

開催 木曜日 14:00～15:00
料金 一般:7,140円 高齢者:6,430円



バレトンソールシンセシス

クラシックバレエの要素がメソッドの中に盛り込まれています。1レッスンで体型が変わる程の運動量で大量発汗しますよ!

開催 金曜日 19:30～20:30
料金 一般:7,050円 高齢者:6,340円



ジュニアチアダンス

チアダンスは体力とリズム感が同時に身につく教室です。HIPHOPの要素もあるため、学校で誰よりもカッコイイキレのあるダンスをみせられるかも!キラキラボンボンを持ってみんなで楽しく踊りましょう!

日時 木曜日 16:30～17:30
料金 15,580円 全24回 対象)小学1～6年生



ジュニアエンジョイサッカー

ボールを扱うことに慣れることから始めていき、ボールタッチやリフティング、ターンなどの基本動作を練習します。あまり運動が得意ではないお子様もすぐに始められます。楽しくサッカーを学ぼう!

日時 火曜日 16:40～17:40
料金 13,090円 全24回 対象)小学1～3年生



ジュニアクラシックバレエ

女の子に人気の教室です!クラシックバレエは、ヒップホップやジャズダンスなど、全てのダンスの基本と言われています。柔軟性を身につけ、正しい姿勢で楽しく音楽に合わせて踊りましょう!

日時 火曜日 16:10～17:10
料金 14,930円 全23回 対象)小学1～6年生



ジュニアテニスレベル1

はじめてテニスをするお子様を対象としています。小さいネットと小さいラケットを使用し、握り方などの基本動作から練習します。ラケットの貸出があります。

日時 火曜日 16:10～17:00
料金 15,580円 全24回 対象)小学3～6年生



【受講にあたって】

- ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。
 - 教室の कार्यक्रम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。
 - 指導員や施設利用料の指示に従わず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。
 - 教室内での物品販売や宗教・政治的運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、感染症の大流行等により、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。申込時に記載いただいている連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスにごご連絡いたします。(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。)
 - 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。
 - 教室受講料を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。教室申込みの際は、当給付制度を確認のうえお申し込みください。
 - 教室を修めるお申し込みがあった場合は、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)を差引いた残額部分の受講料を申請により返金いたします。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。
 - 健康被害・人身被害等の発生に際しては、個人情報保護法に基づきお答えできません。
 - 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、これまでに以上に換気と消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終了させていただきます。
 - 新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただきたい内容(新型コロナウイルス感染症対策について)を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、お申し込みください。(個人情報の取扱い)
- 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。

【重要】感染拡大防止の対策について

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を講じた中で開催となります。教室のご受講にあたり、ご理解、ご協力いただきたい事項がございますので、当協会ホームページの掲載内容をご確認いただきますようお願いいたします



白石区体育館

003-0023札幌市白石区南郷通6丁目北1
TEL:011-861-4014

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

- 開館時間 09:00～21:00
- 休館日 第3月曜日(整備日)
- 駐車場 約70台



教室申込みはWEBが便利

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!
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします!



◆ ジュニア対象教室 ◆										
※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。										
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	
61	SSAキッズフットサル ※1	月	15:00~16:00	10/4~3/7	16	10	エスポラーダ北海道	11,620円	9,290円	年中・年長
62	SSAジュニアフットサル ※1	月	16:10~17:10	10/4~3/7	16	15	エスポラーダ北海道	9,560円	7,650円	小1~3
63	ジュニアテニスレベル1	火	16:10~17:00	10/5~3/22	24	10	本田 修	15,580円	12,460円	小3~6(未経験者)
64	ジュニアテニスレベル2	火	17:10~18:00	10/5~3/22	24	10	本田 修	15,580円	12,460円	小3~6
65	ジュニアテニスレベル3	金	16:10~17:00	10/1~3/18	23	10	本田 修	14,930円	11,940円	小3~中3
66	ジュニアテニスワンアップ	金	17:10~18:40	10/1~3/18	23	10	本田 修	18,470円	14,780円	小3~中3
67	ミニバスチャレンジ低学年	水	15:20~16:35	10/6~3/23	21	30	片桐 他	13,630円	10,900円	小1~3
68	ミニバスチャレンジ高学年	水	16:45~18:00	10/6~3/23	21	30	片桐 他	13,630円	10,900円	小4~6
69	ミニバスレベルアップ3・4年	木	15:40~17:00	10/7~3/24	23	15	片桐 三千代	14,930円	11,940円	小3~4
70	ミニバスレベルアップ5・6年	木	17:05~18:35	10/7~3/24	23	15	片桐 三千代	14,930円	11,940円	小5~6
71	キッズエンジョイサッカー ※1	火	15:30~16:30	10/5~3/22	24	20	伊藤・鈴木	15,580円	12,460円	年中・年長
72	ジュニアエンジョイサッカー ※1	火	16:40~17:40	10/5~3/22	24	30	伊藤・鈴木	13,090円	10,480円	小1~3
73	幼児体操(火)	火	14:45~15:45	10/5~3/22	24	10	西村 満里子	15,580円	12,460円	年中・年長
74	幼児体操(木)	木	15:00~16:00	10/7~3/24	24	10	西村 満里子	15,580円	12,460円	年中・年長
75	ジュニア体操(初心者)	木	16:05~17:05	10/7~3/24	24	10	西村 満里子	15,580円	12,460円	小1~3
76	ジュニア体操(初級)	火	15:50~17:20	10/5~3/22	24	20	西村 他	19,270円	15,420円	小1~3
77	キッズチアダンス ※2	木	15:15~16:15	10/7~3/24	24	10	小磯 知美	22,970円	18,370円	年中~年長
78	ジュニアチアダンス ※2	木	16:30~17:30	10/7~3/24	24	20	小磯 知美	15,580円	12,460円	小1~小6
79	キッズクラシックバレエ	月	15:00~16:00	10/4~3/7	16	15	遠 浩美	12,020円	9,620円	年中・年長
80	ジュニアクラシックバレエ	火	16:10~17:10	10/5~3/22	23	20	阿部 由香	14,930円	11,940円	小1~6
81	幼児リズムダンス	金	15:30~16:30	10/1~3/18	23	10		22,010円	17,610円	年中・年長
82	ジュニアHIPHOPレベル1	木	16:30~17:30	10/7~3/24	24	20		15,580円	12,460円	小1~6(未経験者)
83	ジュニアHIPHOPレベル2	木	17:45~18:45	10/7~3/24	24	20		15,580円	12,460円	小1~中3
84	ジュニアHIPHOPレベル3A	金	16:40~17:40	10/1~3/18	23	20		14,930円	11,940円	小1~中3
85	ジュニアHIPHOPレベル3B	金	17:45~18:45	10/1~3/18	23	20	清野 抄也佳	14,930円	11,940円	小1~中3
86	ジュニアHIPHOPレベル4	水	17:10~18:10	10/6~3/23	22	20		14,280円	11,420円	小1~高3
87	ジュニアHIPHOPレベル5	水	18:20~19:20	10/6~3/23	22	20		14,280円	11,420円	小1~高3
88	ジュニアHIPHOPオープン	火	18:10~19:10	10/5~3/22	24	20		15,580円	12,460円	小1~高3
89	体操苦手克服(年中・年長)月 ※3	月	15:20~16:05	10/4~12/13	9	4	山住 由紀子	10,000円	8,000円	年中・年長
90	体操苦手克服①月 ※3	月	16:10~16:55							
91	体操苦手克服②月 ※3	月	17:00~17:45							
92	体操苦手克服(年中・年長)金 ※3	金	15:20~16:05	10/8~12/17	9	4	山住 由紀子	10,000円	8,000円	年中・年長
93	体操苦手克服①金 ※3	金	16:10~16:55							
94	体操苦手克服②金 ※3	金	17:00~17:45							
95	ジュニアバドミントンクラブ	水	16:30~18:00	10/6~3/23	21	45	市川 むつき 他	13,630円	10,900円	小2~中3
96	ジュニアバドミントンクラブ	金	16:30~18:00	10/1~3/18	22	45	市川 むつき 他	14,280円	11,420円	小2~中3
104	チャレンジジム ※4 NEW	土	9:30~10:30	10/2~12/11	8	8	田中 直子 谷内田 知佳子	—	10,280円	小1~6年

※1 両教室のお申込みが可能です。ただし、両教室受講できる場合に限りです。
 ※2 教室時間内の保護者様の入室をご遠慮させていただきます。あらかじめご了承ください。
 ※3 第3期の体操苦手克服教室のテーマは【跳び箱・マット】となります。
 ※4 対象:通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍されている小学生(障害児通所支援受給者証を含む) 詳細につきましてはお電話でお問い合わせください。

◆ 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)		対象
								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	10/6~12/15	10	10	本田 修	8,030円	7,230円	6,420円
2	テニス初心者(木)	木	9:00~10:30	10/7~12/16	11	10	塩田 俊子	8,830円	7,950円	7,070円
3	ナイトテニス初心者(水)	水	18:45~20:45	10/6~12/15	10	10	本田 修	9,570円	8,610円	7,660円
4	テニス初級(火)	火	13:00~15:00	10/5~12/21	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	10/6~12/15	10	10	市川 晶子	8,030円	7,230円	6,420円
6	テニス初中級(木)	木	13:00~15:00	10/7~12/16	11	10	武田 恵子	10,530円	9,470円	8,420円
7	テニス中級A(水)	水	11:00~12:30	10/6~12/15	10	10	市川 晶子	8,030円	7,230円	6,420円
8	テニス中級B(水)	水	11:00~12:30	10/6~12/15	10	10	本田 和恵	8,030円	7,230円	6,420円
9	テニス中級C(金)	金	9:00~10:30	10/1~12/17	12	10	塩田 俊子	9,640円	8,670円	7,710円
10	ナイトテニス中級(木)	木	18:45~20:45	10/7~12/16	11	10	本田 修	10,530円	9,470円	8,420円
11	テニス上級A(水)	水	13:00~14:30	10/6~12/15	10	10	市川 晶子	8,030円	7,230円	6,420円
12	テニス上級B(水)	水	14:50~16:20	10/6~12/15	10	10	市川 晶子	8,030円	7,230円	6,420円
13	テニス上級C(木)	木	11:15~12:45	10/7~12/16	11	10	塩田 俊子	8,830円	7,950円	7,070円
14	ナイトテニス初級(金)	金	18:45~20:45	10/1~12/17	12	10	本田 修	11,480円	10,340円	9,190円
15	ロングランテニス初中級	月・金	11:00~12:30	10/1~12/27	22	10	塩田 俊子	17,670円	15,900円	14,130円
16	テニスワンポイントクリニック※	月	9:15~10:45	10/4~12/27	10	10	塩田 俊子	8,030円	7,230円	6,420円

※第3期のテーマ: スマッシュ・ハイボレー (コースの打ち分け、返球の練習を行います)
 他のテニス教室との重複申込が可能です。ただし、両教室共に受講できる場合に限りです。

◆ 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	10/6~12/22	10	30	伊藤 佳代	5,460円	4,910円	4,360円
32	ヨガ(木)	木	9:30~11:00	10/7~12/23	11	30	ヨガライフスクール	6,000円	5,400円	4,800円
33	ヨガ(金)	金	9:30~11:00	10/1~12/24	12	30	ヨガライフスクール	6,550円	5,890円	5,240円
34	健美操(火)	火	10:30~12:00	10/5~12/21	10	30	高野 里香	5,460円	4,910円	4,360円
35	健美操(金)	金	9:50~10:50	10/1~12/17	11	20	高野 里香	7,140円	6,430円	5,710円
36	ナイトピラティス(水)	水	19:00~20:30	10/6~12/22	10	30	原野 すみれ	5,460円	4,910円	4,360円
37	ピラティス(土)	土	10:45~12:00	10/2~12/25	10	30	伊藤 はるか	5,460円	4,910円	4,360円
38	バレトン	金	19:30~20:30	10/1~12/24	12	25	武石 かほり	7,050円	6,340円	5,640円
39	ビューティーボディメイク	水	13:00~14:30	10/6~12/22	10	30	遠 浩美	5,460円	4,910円	4,360円
40	美カラダ目指して健康体操	火	11:00~12:30	10/12~12/28	11	30	瀧澤 幸智子	6,000円	5,400円	4,800円
41	やさしいクラシックバレエ(金)	金	11:15~12:30	10/1~12/24	12	25	阿部 由香	7,050円	6,340円	5,640円
42	やさしいクラシックバレエ(火)	火	14:00~15:15	10/5~12/21	10	25	阿部 由香	5,870円	5,290円	4,700円
43	クラシックバレエフット基礎	火	15:20~16:00	10/5~12/21	10	10	阿部 由香	7,110円	6,400円	5,680円
44	太極拳初級(水)	水	11:20~12:50	10/6~12/22	10	30	沖野 和美	5,460円	4,910円	4,360円
45	太極拳入門(水)	水	13:00~14:30	10/6~12/22	10	30	沖野 和美	5,460円	4,910円	4,360円
46	ZUMBA(火)	火	19:30~20:30	10/5~12/28	11	20	清野 抄也佳	7,140円	6,430円	5,710円
47	ZUMBA(木)	木	12:45~13:45	10/7~12/23	11	20	清野 抄也佳	7,140円	6,430円	5,710円
48	スローエアロビック	木	14:00~15:00	10/7~12/23	11	20	井村 昭子	7,140円	6,430円	5,710円
49	フラダンス	金	13:00~14:15	10/1~12/24	12	20	小嶋 絵里	7,790円	7,010円	6,230円
50	ひざ腰らくらく体操	水	13:30~14:30	10/6~12/22	10	10	前田 淑絵	9,570円	8,610円	7,660円
51	はねないトランポリン	月	10:00~11:00	10/4~12/27	9	20	シンデレラトレーナーズ	5,840円	5,260円	4,670円
52	トランポリンエクササイズ	火	20:50~21:50	10/5~12/28	11	20	シンデレラトレーナーズ	7,140円	6,430円	5,710円
53	健康ストレッチ	月	13:00~14:30	10/4~3/7	16	30	遠 浩美	8,730円	7,860円	6,980円
54	やさしいピラティス	月	11:30~12:30	10/4~12/27	9	30	和田 真里	4,910円	4,420円	3,930円
55	楽しく笑って若返り体操	月	10:00~11:00	10/4~3/7	16	15	古川 亜優美	12,020円	10,820円	9,620円
56	リズムズボディコンバット(水) NEW	水	19:45~20:45	10/6~12/22	10	25	博里 俊平	8,670円	7,800円	6,930円
57	リズムズボディコンバット(土) NEW	土	19:00~20:00	10/2~12/25	11	25	佐藤 翔	9,530円	8,580円	7,630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。