

2023年
1月
開講

白石区体育館 冬のスポーツ教室 受講生募集!

寒さに負けない身体を! 体力&健康づくりスタート♪

【申込期間】 12月1日(木)～12月14日(水)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(水)23:59まで受付)
 【抽 選】 12月16日(金)15:00頃
 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。

【追加申込】 12月18日(日)9:00より先着順にて受付いたします。(電話のみ)
 ※12月19日(月)は施設整備日のため、各種お手続きはできません。

【納入方法】 ①電話 ②窓口でお申し込みの場合
 納入期間:12月20日(火)～12月28日(水)9:00～20:00
 ※12月29日～1月3日は、年末年始のため休館しております。
 納入期間内に、窓口にて現金で受講料をお支払いください。
 受講を辞退される場合は、必ず当館までご連絡ください。

③WEBでお申し込みの場合
 納入期間:12月16日(金)～12月31日(土)
 ※WEB申込の方は12月16日からお支払い可能です。
 納入期間内に当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「クレジットカード決済」か「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。
※施設窓口での現金納入はできませんので予めご了承ください。
 ■ご利用いただけるクレジットカード: VISA、MasterCard、JCB、AmericanExpress、DinersClub
 ■ご利用いただけるコンビニ: セブンイレブン、ローソン、セイコーマート、ファミリーマート

【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予めご了承ください。

レスミルズボディコンバット(水・土)

キックボクシング、テコンドー、空手...など、様々な格闘技の動きが取り入れられた有酸素トレーニングです。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果が期待できます。ストレスを発散させながら引き締まった体とキレのある動きを手に入れましょう。



時間) ○水曜日 19:45～20:45 ○土曜日 19:00～20:00
 料金) 水曜日 全12回 一般:10,400円 65歳以上:9,360円
 土曜日 全11回 一般:9,530円 65歳以上:8,580円

体操苦手克服(年中・年長、小1～3)

少人数制の体操教室です。楽しみながら苦手を克服しましょう。各種目のテーマに沿って技術の習得を目指します。今期のテーマは、「鉄棒・跳び箱」です。



時間) ○年中・年長 15:20～16:05
 ○小1～3年生 ①16:10～16:55、②17:00～17:45
 料金) 月曜日 全8回 8,890円、金曜日 全8回 8,890円
 対象) 年中・年長、小1～3年生

はねないトランポリン

ひとり用のトランポリンの上で取手の補助を掴みながら動きます。ジャンプはせずに音楽に合わせて足踏み運動をするため、足腰に不安がある方でも安心です♪足腰と体幹トレーニングにおすすめです。



時間) 月曜日 10:00～11:00
 料金) 一般:5,190円 65歳以上:4,670円

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。初めての方もゆっくり丁寧に指導するので安心して始められます。楽しく綺麗な身体を目指しましょう。



時間) 月曜日 11:30～12:30
 料金) 一般:4,700円 65歳以上:4,230円

ビューティーボディメイク

腹式呼吸を意識しストレッチと簡単な筋トレを行います。正しい姿勢を身に付け腰痛や肩こりを予防し、代謝の良い美しい身体を目指します。体力に自信のない方にもおすすめです。



時間) 水曜日 13:00～14:30
 料金) 一般:6,550円 65歳以上:5,890円

美カラダ目指して健康体操

音楽に合わせて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、脂肪の燃焼が期待できます。楽しく汗を流しながら美カラダを目指しましょう!



時間) 火曜日 11:00～12:30
 料金) 一般:5,870円 65歳以上:5,290円

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運動となり体幹も鍛えられます。ダイエットにも効果的です♪夜間の教室なので仕事終わりの方も是非!



時間) 火曜日 20:50～21:50
 料金) 一般:7,140円 高齢者:6,430円

募集中! 自分にピッタリの教室を探してみよう!
 この他にも白石区体育館にはたくさんの教室がございます。詳しくはチラシ裏面や、白石区体育館ホームページをご覧ください!

駐車場のご利用について

満車 当施設の駐車場は敷地が狭く、なおかつ冬期間は敷地の一部が堆雪スペースとなるため、駐車可能台数が限られます。各教室の開始前後は混雑が予想され、一時的に満車となる場合がございます。可能な方は公共交通機関でのご来館にご協力をお願いいたします。

【お申込みにあたって】

- お申込み時に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をお勧めいたします。
- 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。
- 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、急遽日程の変更または中止となる場合があります。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てご連絡いたします。(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。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。
- 教室を辞め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。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。
- 新型コロナウイルス感染症における受講者の皆さまにご協力いただきたい内容を「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(右記の二次元バーコード参照)に掲載しております。内容をご確認のうえ、お申込みください。

【重要】感染拡大防止の対策について



【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。



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

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 9:00～21:00
- 休館日(整備日) 第3月曜日
- 駐車場 約50台(冬季)



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!



◆ 第4期 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、定員に達していない場合、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	ナイトテニス初心者(水)	水	18:45~20:45	1/11~3/29	12	10	本田 修	11,480円	10,340円	9,190円
2	テニス初心者(木)	木	9:00~10:30	1/5~3/30	11	10	塩田 俊子	8,830円	7,950円	7,070円
3	テニス初級(火)	火	13:00~15:00	1/10~3/14	10	10	武田 恵子	9,570円	8,610円	7,660円
4	ナイトテニス初級(金)	金	18:45~20:45	1/6~3/31	13	10	本田 修	12,440円	11,200円	9,950円
5	テニス初中級A(水)	水	9:00~10:30	1/18~3/29	11	10	市川 晶子	8,830円	7,950円	7,070円
6	テニス初中級B(木)	木	13:00~15:00	1/5~3/23	10	10	武田 恵子	9,570円	8,610円	7,660円
7	ロングランテニス初中級	月・金	11:00~12:30	1/6~3/31	21	10	塩田 俊子	16,860円	15,180円	13,490円
8	テニス中級A(水)	水	11:00~12:30	1/18~3/29	11	10	市川 晶子	8,830円	7,950円	7,070円
9	テニス中級B(水)	水	11:00~12:30	1/18~3/29	11	10	本田 和恵	8,830円	7,950円	7,070円
10	テニス中級C(金)	金	9:00~10:30	1/6~3/31	13	10	塩田 俊子	10,440円	9,400円	8,350円
25	ナイトテニス中上級(木)	木	18:45~20:45	1/5~3/30	12	10	本田 修	11,480円	10,340円	9,190円
12	テニス中上級(水)	水	9:00~10:30	1/18~3/29	11	10	本田 修	8,830円	7,950円	7,070円
13	テニス上級A(水)	水	13:00~14:30	1/18~3/29	11	10	市川 晶子	8,830円	7,950円	7,070円
14	テニス上級B(水)	水	14:50~16:20	1/18~3/29	11	10	市川 晶子	8,830円	7,950円	7,070円
15	テニス上級C(木)	木	11:15~12:45	1/5~3/30	11	10	塩田 俊子	8,830円	7,950円	7,070円
16	テニスワンポイントクリニック※1	月	9:15~10:45	1/23~3/27	8	10	塩田 俊子	6,420円	5,780円	5,140円

※ No.16 テニスワンポイントクリニック 第4期のテーマ:ストロークの練習を行います

※1 他のテニス教室との複数申込が可能です。ただし、両教室共に受講できる場合に限りです。

17	卓球初級(水)	水	9:00~10:30	1/11~3/22	11	15	札幌婦人卓球親睦会	7,140円	6,430円	5,710円
18	卓球中級(火)	火	9:15~10:45	1/10~3/28	11	15		7,140円	6,430円	5,710円
26	卓球中級①(水) ※2	水	9:00~10:30	1/11~3/22	11	15		7,140円	6,430円	5,710円
19	卓球中級②(水) ※2	水	11:00~12:30	1/11~3/22	11	15		7,140円	6,430円	5,710円
20	卓球上級(火)	火	9:15~10:45	1/10~3/28	11	15		7,140円	6,430円	5,710円
21	卓球上級(水)	水	11:00~12:30	1/11~3/22	11	15		7,140円	6,430円	5,710円
22	バスケットボール ※3	水	12:45~14:45	1/18~3/29	11	15	片桐 三千代	8,260円		6,610円
23	バドミントン初級	月	9:30~11:30	1/23~3/27	8	15	日下 美佳	6,010円	5,410円	4,810円
24	バドミントンレベルアップ	月	12:00~14:00	1/23~3/27	8	15	日下 美佳	6,010円	5,410円	4,810円

※2 卓球中級①・②は指導カリキュラムは同じです。

※3 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。

◆ 第4期 幼児～少年少女・体操教室 ◆

※体操種目は同一種目の複数申込ができません。ただし、定員に達していない場合、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	
89	体操苦手克服(年中・年長)	月	15:20~16:05	1/23~3/27	8	4	山住 由紀子	8,890円	7,110円	年中・年長
90	体操苦手克服①		16:10~16:55							小1~3年
91	体操苦手克服②		17:00~17:45							小1~3年
92	体操苦手克服(年中・年長)	金	15:20~16:05	1/13~3/17	8	4	山住 由紀子	8,890円	7,110円	年中・年長
93	体操苦手克服①		16:10~16:55							小1~3年
94	体操苦手克服②		17:00~17:45							小1~3年

※No.89~94の第4期体操苦手克服教室のテーマは【マット・鉄棒】です。遊びを通じて楽しく運動能力を身につけましょう。

駐車場のご利用について

当施設の駐車場は敷地が狭く、なおかつ冬期間は敷地の一部が堆雪スペースとなるため、駐車可能台数が限られます。各教室の開始前後は混雑が予想され、一時的に満車となる場合がございます。
可能な方は公共交通機関でのご来館をご協力をお願いいたします。

満車



◆ 第4期 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	1/11~3/29	12	30	伊藤 佳代	6,550円	5,890円	5,240円
32	ヨガ(木)	木	9:30~11:00	1/5~3/30	12	30	ヨガライフスクール	6,550円	5,890円	5,240円
33	ヨガ(金)	金	9:30~11:00	1/6~3/31	13	30	ヨガライフスクール	7,090円	6,380円	5,670円
34	健美操(火)	火	10:30~12:00	1/10~3/28	11	30	高野 里香	6,000円	5,400円	4,800円
35	健美操(金)	金	9:50~10:50	1/6~3/31	13	20	高野 里香	8,440円	7,590円	6,750円
36	ナイトピラティス	水	19:00~20:30	1/11~3/29	12	30	原野 すみれ	6,550円	5,890円	5,240円
37	ピラティス	土	10:45~12:00	1/7~3/25	11	30	伊藤 はるか	6,000円	5,400円	4,800円
38	バレトソールシンセシス	金	19:30~20:30	1/6~3/31	13	25	今 かほり	7,640円	6,870円	6,110円
39	ビューティーボディメイク	水	13:00~14:30	1/11~3/29	12	30	達 浩美	6,550円	5,890円	5,240円
40	美カラダ目指して健康体操	火	11:00~12:30	1/17~3/28	10	25	瀧澤 幸智子	5,870円	5,290円	4,700円
41	やさしいクラシックバレエ(火) ※1	火	14:00~15:15	1/10~3/28	11	20	阿部 由香	7,140円	6,430円	5,710円
42	やさしいクラシックバレエ(金) ※1	金	11:15~12:30	1/6~3/31	13	20	阿部 由香	8,440円	7,590円	6,750円
43	クラシックバレエフワント基礎 ※1	火	15:20~16:00	1/10~3/28	11	10	阿部 由香	7,820円	7,030円	6,250円
44	太極拳初級	水	13:00~14:30	1/11~3/29	12	25	沖野 和美	7,050円	6,340円	5,640円
45	太極拳中級	水	11:20~12:50	1/11~3/29	12	25	沖野 和美	7,050円	6,340円	5,640円
46	ZUMBA(火)	火	19:30~20:30	1/10~3/28	11	20	清野 抄也佳	7,140円	6,430円	5,710円
47	ZUMBA(木)	木	13:00~14:00	1/5~3/30	12	20	清野 抄也佳	7,790円	7,010円	6,230円
48	フラダンス	金	13:00~14:15	1/6~3/31	13	20	小嶋 絵里	8,440円	7,590円	6,750円
49	ひざ腰らくらく体操	水	13:30~14:30	1/11~3/22	11	10	前田 淑絵	10,530円	9,470円	8,420円
50	はねないトランポリン	月	10:00~11:00	1/23~3/27	8	20	シンデレラレーナース	5,190円	4,670円	4,150円
51	トランポリンエクササイズ	火	20:50~21:50	1/10~3/28	11	20	シンデレラレーナース	7,140円	6,430円	5,710円
52	健康ストレッチ	月	13:00~14:30	1/23~3/27	8	30	達 浩美	4,360円	3,930円	3,490円
53	やさしいピラティス	月	11:30~12:30	1/23~3/27	8	25	和田 真里	4,700円	4,230円	3,760円
54	楽しく笑って若返り体操	月	10:00~11:00	1/23~3/27	8	15	古川 亜優美	6,010円	5,410円	4,810円
55	レズミルズボディコンバット(水)	水	19:45~20:45	1/11~3/29	12	25	FANTREPOT	10,400円	9,360円	8,320円
56	レズミルズボディコンバット(土)	土	19:00~20:00	1/7~3/25	11	25	FANTREPOT	9,530円	8,580円	7,630円
57	スッキリシェイプ	火	9:45~10:45	1/10~3/28	11	20	清野 抄也佳	7,140円	6,430円	5,710円
58	ZUMBA(金)	金	10:00~11:00	1/6~3/31	13	25	清野 抄也佳	7,640円	6,870円	6,110円
59	ダンスエアロ	金	11:15~12:15	1/6~3/31	13	25	清野 抄也佳	7,640円	6,870円	6,110円

※1 各クラシックバレエ教室は女性のみ

フィットネス教室ワンコイン体験実施中!

現在開講中の定員に達していないフィットネス教室を体験することができます。
“教室の雰囲気はどんな感じ?” “続けられるかしら?”
ぜひ一度、体験してください!
ご見学のみの方は無料です。

体験料500円 + 施設利用料



◆体験の申込方法◆

- 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、体験日当日に窓口にてお支払いください。
※体験料500円のほか、施設利用料が必要となります。
※開催前日までにお申込みください。

◆注意◆

◆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。