

2023年

10月

白石区体育館

開講 秋のスポーツ教室 受講生募集！

【申込期間】 9月1日(金)～9月14日(木) 9:00～20:00

【申込方法】 ①WEB(①については申込初日9:00～23:59:59まで24時間受付) ②電話 ③窓口

【抽 選】 9月16日(土) 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。

【①WEB申込みの場合】 抽選結果をメールでお知らせいたします。

【②電話 ③窓口申込みの場合】 落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

【追加申込】 9月18日(月) 9:00より 定員に空きがある教室のみ先着順にて受付(初日は電話のみ)。

※9月19日(火)以降は、窓口でも先着受付いたします。受講日前日までにお申込みください。

※追加申込ではWEB申込みはご利用できません。(電話・窓口のみの受付)

【納入方法】 <①WEBでお申し込みの場合>

納入期間:9月16日(土)～9月30日(土)

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、「WEBでのクレジットカード決済」か「コンビニでの現金払い」のいずれかの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。

■ご利用可能なクレジットカード: VISA、MasterCard、JCB、AmericanExpress、DinersClub

■ご利用可能なコンビニ: 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

<②電話 ③窓口でお申し込みの場合>

納入期間:9月19日(火)～9月30日(土) 9:00～20:00

※9月25日(月)は施設整備日(休館)のため、各種お手続きは出来ませんのでご了承ください。

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。

受講をされない場合(お申込みのキャンセル)は、必ず当館までご連絡ください。

【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、当館ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内(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。

さぽーとさっぽろ

1年度1家族につき、1回の適用となります。

受講料の助成を開始いたします!!

さぽーとさっぽろの会員または同居家族の方は「教室 WEB 申込み」の場合に限り、受講料から 400 円助成されます。

【ご利用方法】

① 右記の二次元コードより、さぽーとさっぽろ入力フォームにアクセスいただき、必要事項を入力してください。

※クーポンコードの申請は期日に余裕をもってお申込ください。

目安としてお申込日の翌営業日中までにクーポンコードをお送りいたします。教室の申込締切日に近いお日にちで申請された場合、申込締切日に間に合わない場合がありますので、ご注意ください。

② さぽーとさっぽろより、ご入力されたメールアドレス宛にクーポンコードが発行されます。

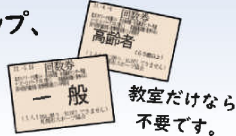
③ 札幌市スポーツ協会の教室 WEB 申込みフォームにて②で発行されたクーポンコードを入力しお申込みいただく助成額の適用となります。

※ 水泳教室を自動継続されている方につきましては、令和 5 年度内での適用に向けて準備を進めておりますので、ご利用方法が決まりましたら、別途お知らせいたします。



教室受講時の施設利用料を不要の取扱いといたします。

※教室受講時や受講前後のウォームアップ、クールダウンによる利用以外は、別途施設利用料が必要となりますのでご注意ください。



Instagram
教室・イベント情報
公式アカウント
フォローお待ちしております

LINE
公式アカウント
友だち登録お待ちしております

公共施設だから
安全・安心♪

白石区体育館で
スタートしよう!

いまから始める!!
体力&健康づくり

はねないトランポリンエクササイズ

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、体力に不安がある方でも安心です。膝や関節への負担は少なくしっかりと足腰・体幹のトレーニングが期待できます。



時間) ○月曜日 10:00～11:00 全9回

料金) 一般: 9,450円 65歳以上: 6,750円 障がいのある方: 5,400円

チャレンジジム

体幹を意識した運動や歩行・走運動、ボールあそびなど楽しく体を動かしながら、基礎体力の向上を目指します。体操教室をとおして協調性やコミュニケーション能力を高めていきましょう!!



時間) ○土曜日 9:30～10:30 全20回 料金) 30,000円

対象) 通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍している小学生
※通常教室で各種手帳をお持ちの方を含む

太極拳

ヒラティス

ボディコンバット

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!

ZUMBA

一などなど

教室情報は
こちらから♪



【お申込みにあたって】

○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をお勧めする場合があります。

○お申込みされたレベルに達していない場合、途中で教室の移動をお願いする場合があります。

○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。

○伝染病の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、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、変更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。

○教室を辞めるお申し出があった場合は、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。

○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ので、その際は事前にお知らせさせていただきます。

【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
(地下鉄東西線「南郷 7 丁目駅」1 番出口徒歩 5 分)

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70台(夏期)/約50台(冬期)



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!



◆ 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です。 対象:16歳以上										
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	10/4～12/27	13	12	本田 修	17,550円	16,250円	13,650円
2	テニス初心者(木)	木	9:00～10:30	10/5～12/28	12	12	塩田 俊子	13,200円	12,000円	10,200円
3	テニス初級(火)	火	13:00～15:00	10/3～12/26	13	12	武田 恵子	17,550円	16,250円	13,650円
4	ナイトテニス初級(金)	金	18:45～20:45	10/6～12/22	11	12	本田 修	14,850円	13,750円	11,550円
5	テニス初中級A(水)	水	9:00～10:30	10/4～12/27	13	12	市川 晶子	14,300円	13,000円	11,050円
6	テニス初中級B(木)	木	13:00～15:00	10/5～12/28	12	12	武田 恵子	16,200円	15,000円	12,600円
7	ロングランテニス初中級	月・金	11:00～12:30	10/2～12/25	20	12	塩田 俊子	22,000円	20,000円	17,000円
8	テニス中級A(水)	水	11:00～12:30	10/4～12/27	13	12	市川 晶子	14,300円	13,000円	11,050円
9	テニス中級B(水)	水	11:00～12:30	10/4～12/27	13	12	本田 和恵	14,300円	13,000円	11,050円
10	テニス中級C(金)	金	9:00～10:30	10/6～12/22	11	12	塩田 俊子	12,100円	11,000円	9,350円
11	ナイトテニス中上級(木)	木	18:45～20:45	10/5～12/28	12	12	本田 修	16,200円	15,000円	12,600円
12	テニス中上級(水)	水	9:00～10:30	10/4～12/27	13	12	本田 修	14,300円	13,000円	11,050円
13	テニス上級A(水)	水	13:00～14:30	10/4～12/27	13	12	市川 晶子	14,300円	13,000円	11,050円
14	テニス上級B(水)	水	14:50～16:20	10/4～12/27	13	12	市川 晶子	14,300円	13,000円	11,050円
15	テニス上級C(木)	木	11:15～12:45	10/5～12/28	12	12	塩田 俊子	13,200円	12,000円	10,200円
16	テニスワンポイントレッスン ※1	月	9:15～10:45	10/2～12/25	9	12	塩田 俊子	9,900円	9,000円	7,650円
※1 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) こちらの教室のみ他のテニス教室との複数申込みが可能です。										
17	卓球初級(水)	水	9:00～10:30	10/4～12/20	11	15	札幌卓球連盟	9,900円	9,350円	7,700円
18	卓球中級(火)	火	9:15～10:45	10/3～12/19	12	15		10,800円	10,200円	8,400円
19	卓球中級①(水) ※2	水	9:00～10:30	10/4～12/20	11	15		9,900円	9,350円	7,700円
20	卓球中級②(水) ※2	水	11:00～12:30	10/4～12/20	11	15		9,900円	9,350円	7,700円
21	卓球上級(火)	火	9:15～10:45	10/3～12/19	12	15		10,800円	10,200円	8,400円
22	卓球上級(水)	水	11:00～12:30	10/4～12/20	11	15		9,900円	9,350円	7,700円
23	バスケットボール ※3	水	12:45～14:45	10/4～12/27	13	15	片桐 三千代	13,650円		10,400円
24	バドミントン初級	月	9:30～11:30	10/2～12/25	9	16	日下 美佳	9,450円	8,550円	7,200円
25	バドミントンレベルアップ	月	12:00～14:00	10/2～12/25	9	16	日下 美佳	9,450円	8,550円	7,200円
※2 卓球中級①・②の指導カリキュラムは同じです。 ※3 バスケットボールは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(一部女性のみ※1)										
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	10/4～12/27	12	30	伊藤 佳代	12,600円	9,000円	7,200円
32	ヨガ(木)	木	9:30～11:00	10/5～12/28	12	30	ヨガライフスクール	12,600円	9,000円	7,200円
33	ヨガ(金)	金	9:30～11:00	10/6～12/22	11	30	ヨガライフスクール	11,550円	8,250円	6,600円
34	健美操(火)	火	10:30～12:00	10/3～12/26	13	30	高野 里香	13,650円	9,750円	7,800円
35	健美操(金)	金	9:50～10:50	10/6～12/22	11	25	高野 里香	11,550円	8,250円	6,600円
36	ナイトピラティス(水)	水	19:00～20:30	10/4～12/27	13	30	原野 すみれ	13,650円	9,750円	7,800円
37	ピラティス(土)	土	10:45～12:00	10/7～12/23	11	30	伊藤 はるか	11,550円	8,250円	6,600円
38	バレトンソールシンセシス	金	19:30～20:30	10/6～12/22	11	25	今 かほり	11,550円	8,250円	6,600円
39	ビューティーボディメイク	水	13:00～14:30	10/4～12/27	13	25	達 浩美	13,650円	9,750円	7,800円
40	美カラダ目指して健康体操	火	11:00～12:30	10/3～12/26	12	25	瀧澤 幸智子	12,600円	9,000円	7,200円
41	やさしいクラシックバレエ(火) ※1	火	14:00～15:15	10/3～12/26	13	20	阿部 由香	13,650円	9,750円	7,800円
42	やさしいクラシックバレエ(金) ※1	金	11:15～12:30	10/6～12/22	11	20	阿部 由香	11,550円	8,250円	6,600円
43	クラシックバレエポワント基礎 ※1 ※2	火	15:20～16:00	10/3～12/26	13	20	阿部 由香	10,400円	9,750円	7,800円
44	太極拳初級	水	13:00～14:30	10/4～12/27	13	30	沖野 和美	13,650円	9,750円	7,800円
45	太極拳中級	水	11:20～12:50	10/4～12/27	13	30	沖野 和美	13,650円	9,750円	7,800円
46	ZUMBA(火)	火	19:30～20:30	10/3～12/26	13	25	清野 抄也佳	13,650円	9,750円	7,800円
47	ZUMBA(木)	木	13:00～14:00	10/5～12/28	12	25	清野 抄也佳	12,600円	9,000円	7,200円
48	ZUMBA(金)	金	10:00～11:00	10/6～12/22	11	30	清野 抄也佳	11,550円	8,250円	6,600円
49	フラダンス初級コース・アカヒ	金	12:45～13:45	10/6～12/22	11	25	小嶋 絵里	11,550円	8,250円	6,600円
60	フラダンス中級コース・キエキエ	金	14:00～15:15	10/6～12/22	11	25	小嶋 絵里	11,550円	8,250円	6,600円
50	ひざ腰らくらく体操	水	13:30～14:30	10/4～12/27	13	12	前田 淑絵	13,650円	9,750円	7,800円
51	はねないトランポリンエクササイズ	月	10:00～11:00	10/2～12/25	9	15	シンデレラトレーナーズ	9,450円	6,750円	5,400円
52	トランポリンエクササイズ	月	19:00～20:00	10/2～12/25	9	15	シンデレラトレーナーズ	9,450円	6,750円	5,400円
53	健康ストレッチ	月	13:00～14:30	10/2～12/25	9	25	達 浩美	9,450円	6,750円	5,400円
54	やさしいピラティス(月)	月	11:30～12:30	10/2～12/25	9	30	和田 真里	9,450円	6,750円	5,400円
55	楽しく笑って若返り体操	月	10:00～11:00	10/2～12/25	9	12	古川 亜優美	9,450円	6,750円	5,400円
56	レズミルズボディコンバット(水)	水	19:45～20:45	10/4～12/27	13	20	FANTREPOT	15,600円	14,300円	12,350円
57	レズミルズボディコンバット(土)	土	19:00～20:00	10/7～12/23	11	20	FANTREPOT	13,200円	12,100円	10,450円
58	スッキリシェイプ	火	9:45～10:45	10/3～12/26	13	20	清野 抄也佳	13,650円	9,750円	7,800円
59	ダンスエアロ	金	11:15～12:15	10/6～12/22	11	30	清野 抄也佳	11,550円	8,250円	6,600円
※1 各クラシックバレエ教室は女性のみ ※2 こちらの教室はNo.41の教室を受講される方のみ申込み可能です。										

◆ ジュニア対象教室 ◆

※球技系種目、体操(苦手克服含む)教室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	10/2～3/25	16	10	エスポラーダ北海道	12,800円	9,600円	年中・年長
62	SSAジュニアフットサル ※1	月	16:10～17:10	10/2～3/25	16	15	エスポラーダ北海道	12,800円	9,600円	小1～3
63	ジュニアテニスレベル1	火	16:10～17:00	10/3～3/26	25	10	本田 修	22,500円	17,500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	10/3～3/26	25	10	本田 修	22,500円	17,500円	小3～6
65	ジュニアテニスレベル3	金	16:10～17:00	10/6～3/29	23	10	本田 修	20,700円	16,100円	小3～中3
66	ジュニアテニスワンアップ	金	17:10～18:40	10/6～3/29	23	10	本田 修	25,300円	19,550円	小3～中3
67	ミニバスチャレンジ低学年	水	15:20～16:35	10/4～3/27	24	30	片桐 三千代 他	21,600円	16,800円	小1～3
68	ミニバスチャレンジ高学年	水	16:45～18:00	10/4～3/27	24	30	片桐 三千代 他	21,600円	16,800円	小4～6
69	ミニバスレベルアップ3・4年	木	15:40～17:00	10/5～3/28	24	30	片桐・高橋	21,600円	16,800円	小3～4
70	ミニバスレベルアップ5・6年	木	17:05～18:35	10/5～3/28	24	30	片桐・高橋	21,600円	16,800円	小5～6
71	キッズエンジョイサッカー ※1	火	15:30～16:30	10/3～3/26	22	20	伊藤・鈴木	16,500円	13,200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	10/3～3/26	22	25	伊藤・鈴木	16,500円	13,200円	小1～3
73	少人数幼児・器械体操(火)	火	14:55～15:45	10/3～3/26	25	5	西村 満里子	33,750円		年中・年長
74	幼児・器械体操(木)	木	15:00～16:00	10/5～3/28	24	12	西村 満里子	21,600円	16,800円	年中・年長
75	ジュニア器械体操・初心者	木	16:05～17:05	10/5～3/28	24	12	西村 満里子	21,600円	16,800円	小1～3
76	ジュニア器械体操・初級	火	15:50～17:20	10/3～3/26	25	12	西村 満里子	27,500円	21,250円	小1～3
77	ジュニアチアダンス ※2	木	16:30～17:30	10/12～3/21	21	20	小磯 知美	18,900円	14,700円	小1～小6
78	ジュニアクラシックバレエ	火	16:10～17:10	10/3～3/26	25	20	阿部 由香	22,500円	17,500円	小1～6
79	幼児リズムダンス	金	15:30～16:30	10/6～3/29	23	12	清野 抄也佳	20,700円	16,100円	年中・年長
80	ジュニアHIPHOPレベル1 ※2	木	16:30～17:30	10/5～3/28	24	20		21,600円	16,800円	小1～6(未経験者)
81	ジュニアHIPHOPレベル2 ※2	木	17:40～18:40	10/5～3/28	24	25		21,600円	16,800円	小1～中3
82	ジュニアHIPHOPレベル3 ※2	金	16:40～17:40	10/6～3/29	23	25		20,700円	16,100円	小1～中3
83	ジュニアHIPHOPレベル4 ※2	水	17:10～18:10	10/4～3/27	24	25		21,600円	16,800円	小1～高3
84	ジュニアHIPHOPレベル5 ※2	水	18:20～19:20	10/4～3/27	24	25		21,600円	16,800円	小1～高3
85	ジュニアHIPHOPオープン ※2	火	18:10～19:10	10/3～3/26	25	25		22,500円	17,500円	小1～高3
92	ジュニアバドミントンクラブ(水) ※1	水	16:30～18:00	10/4～3/13	20	45	札幌地区	18,000円	14,000円	小2～中3
93	ジュニアバドミントンクラブ(金) ※1	金	16:30～18:00	10/6～3/22	20	45	バドミントン協会	18,000円	14,000円	小2～中3
94	かけっこ教室(火)① ※1	火	16:00～16:50	10/3～3/26	24	18	瀧澤 幸智子	21,600円	16,800円	小1～6年
95	かけっこ教室(火)② ※1	火	17:00～17:50	10/3～3/26						小1～6年
96	かけっこ教室(金)③ ※1	金	16:00～16:50	10/6～3/29	23	18		20,700円	16,100円	小1～6年
104	チャレンジジム ※3	土	9:30～10:30	10/14～3/23	20	8	古寺 健吾 他	30,000円		小1～小6

※1 同じ種目の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。(例：フットサルとサッカー、かけっこ火・金の両方申込み)

※2 教室時間内の保護者様の入室はご遠慮いただいております。予めご了承ください。

※3 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合せください。

◆ ジュニア対象 短期・体操教室 ◆

※ 短期体操教室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	
86	体操苦手克服(年中・年長)月 ※	月	15:20～16:05	10/2～12/25	9	5	山住 由紀子	12,150円		年中・年長
87	体操苦手克服①月 ※		16:10～16:55							小1～3年
88	体操苦手克服②月 ※		17:00～17:45							小1～3年
89	体操苦手克服(年中・年長)金 ※	金	15:20～16:05	10/6～12/15	9	5	山住 由紀子	12,150円		年中・年長
90	体操苦手克服①金 ※		16:10～16:55							小1～3年
91	体操苦手克服②金 ※		17:00～17:45							小1～3年

※ 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。運動遊びを通じて楽しく運動能力を身につけましょう。