

2024年
1月

白石区体育館

開講 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♪

【追加申込】

定員に空きのある教室のみ、**先着順**にて受付いたします。
詳しくは下記の二次元バーコードより白石区体育館のホームページを
ご確認ください。電話・窓口にて直接お問い合わせください。

■ 電話のみ 9:00～20:00

12月19日（火）9:00～

■ 電話・窓口 9:00～20:00

12月20日（水）9:00～

※定員になり次第終了

※追加申込はWEB申込みのご利用ができません。

※12月29日～1月3日は、年末年始休館のため、各種お手続きはできません。



白石区体育館の
ホームページは
こちらから♪

【納入方法】

■ 窓口 9:00～20:00

12月20日（水）9:00～ ※現金支払いのみ

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。



教室だけなら
不要です。



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7回

料金) 一般: 7,350円 65歳以上: 5,250円 障がいのある方: 4,200円

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。全身の筋肉をほぐしながら、関節の柔軟性、血行の促進が期待できます。運動が苦手な方、体力に自信のない方にもオススメの教室です。
水・木・金曜日、お好きな曜日を選んでお申込みください♪



時間) 水・木・金 すべて 9:30～11:00

料金) 水曜日: 全11回 一般: 11,550円 65歳以上: 8,250円
木曜日: 全12回 一般: 12,600円 65歳以上: 9,000円
金曜日: 全12回 一般: 12,600円 65歳以上: 9,000円

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

～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、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
(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！



◆ 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、定員に空きがある場合、抽選後の追加申込(複数申込)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	1/10~3/27	11	12	本田 修	14,850円	13,750円	11,550円
2	テニス初心者(木)	木	9:00~10:30	1/11~3/28	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	1/9~3/26	12	12	武田 恵子	16,200円	15,000円	12,600円
4	ナイトテニス初級(金)	金	18:45~20:45	1/5~3/29	12	12	本田 修	16,200円	15,000円	12,600円
5	テニス初中級A(水)	水	9:00~10:30	1/10~3/27	11	12	市川 晶子	12,100円	11,000円	9,350円
6	テニス初中級B(木)	木	13:00~15:00	1/11~3/28	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	1/5~3/29	19	12	塩田 俊子	20,900円	19,000円	16,150円
8	テニス中級A(水)	水	11:00~12:30	1/10~3/27	11	12	市川 晶子	12,100円	11,000円	9,350円
9	テニス中級B(水)	水	11:00~12:30	1/10~3/27	11	12	本田 和恵	12,100円	11,000円	9,350円
10	テニス中級C(金)	金	9:00~10:30	1/5~3/29	12	12	塩田 俊子	13,200円	12,000円	10,200円
11	ナイトテニス中上級(木)	木	18:45~20:45	1/11~3/28	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	1/10~3/27	11	12	本田 修	12,100円	11,000円	9,350円
13	テニス上級A(水)	水	13:00~14:30	1/10~3/27	11	12	市川 晶子	12,100円	11,000円	9,350円
14	テニス上級B(水)	水	14:50~16:20	1/10~3/27	11	12	市川 晶子	12,100円	11,000円	9,350円
15	テニス上級C(木)	木	11:15~12:45	1/11~3/28	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	1/22~3/25	7	12	塩田 俊子	7,700円	7,000円	5,950円
※1 第4期のテーマ:ストローク(フォアハンド・バックハンドストロークの打ち方など) 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	9:15~10:45	1/10~3/13	10	15	札幌卓球連盟	9,000円	8,500円	7,000円
18	卓球中級(火)	火	9:15~10:45	1/9~3/19	11	15		9,900円	9,350円	7,700円
19	卓球中級①(水) ※2	水	9:15~10:45	1/10~3/13	10	15		9,000円	8,500円	7,000円
20	卓球中級②(水) ※2	水	11:00~12:30	1/10~3/13	10	15		9,000円	8,500円	7,000円
21	卓球上級(火)	火	9:15~10:45	1/9~3/19	11	15		9,900円	9,350円	7,700円
22	卓球上級(水)	水	11:00~12:30	1/10~3/13	10	15		9,000円	8,500円	7,000円
23	バスケットボール ※3	水	12:45~14:45	1/10~3/27	11	15	片桐 三千代	11,550円		8,800円
24	バドミントン初級	月	9:30~11:30	1/22~3/25	7	16	日下 美佳	7,350円	6,650円	5,600円
25	バドミントンレベルアップ	月	12:00~14:00	1/22~3/25	7	16	日下 美佳	7,350円	6,650円	5,600円
※ 今期より卓球教室No.17・19の教室時間に変更となります。【9:00~10:30 ⇒ 9:15~10:45】										
※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・短期体操教室 ◆										
※短期体操教室は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(複数申込)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	1/22～3/25	7	5	山住 由紀子	9,450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	1/26～3/15	7	5	山住 由紀子	9,450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
※No.86～91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。										

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。

回数券
一般

教室だけなら
不要です。

回数券
高齢者

◆ 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(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	1/10～3/27	11	30	伊藤 佳代	11,550円	8,250円	6,600円
32	ヨガ(木)	木	9:30～11:00	1/11～3/28	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	1/5～3/29	12	30	ヨガライフスクール	12,600円	9,000円	7,200円
34	健美操(火)	火	10:30～12:00	1/9～3/26	12	30	高野 里香	12,600円	9,000円	7,200円
35	健美操(金)	金	9:50～10:50	1/12～3/29	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	19:00～20:30	1/10～3/27	11	30	原野 すみれ	11,550円	8,250円	6,600円
37	ピラティス	土	10:45～12:00	1/6～3/30	13	30	伊藤 はるか	13,650円	9,750円	7,800円
38	バレトンソールシンセシス	金	19:30～20:30	1/5～3/29	12	25	今 かほり	12,600円	9,000円	7,200円
39	ビューティーボディメイク	水	13:00～14:30	1/10～3/27	11	25	達 浩美	11,550円	8,250円	6,600円
40	美カラダ目指して健康体操	火	11:00～12:30	1/9～3/26	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	1/9～3/26	12	20	阿部 由香	12,600円	9,000円	7,200円
42	やさしいクラシックバレエ(金) ※1	金	11:15～12:30	1/5～3/29	12	20	阿部 由香	12,600円	9,000円	7,200円
43	クラシックバレエポワント基礎 ※1 ※2	火	15:20～16:00	1/9～3/26	12	20	阿部 由香	9,600円	9,000円	7,200円
44	太極拳初級	水	13:00～14:30	1/10～3/27	11	30	沖野 和美	11,550円	8,250円	6,600円
45	太極拳中級	水	11:20～12:50	1/10～3/27	11	30	沖野 和美	11,550円	8,250円	6,600円
46	ZUMBA(火)	火	19:30～20:30	1/9～3/26	12	25	清野 抄也佳	12,600円	9,000円	7,200円
47	ZUMBA(木)	木	13:00～14:00	1/11～3/28	12	25	清野 抄也佳	12,600円	9,000円	7,200円
48	ZUMBA(金)	金	10:00～11:00	1/5～3/29	12	30	清野 抄也佳	12,600円	9,000円	7,200円
49	フラダンス初級コース・アカヒ	金	12:45～13:45	1/5～3/29	12	25	小嶋 絵里	12,600円	9,000円	7,200円
60	フラダンス中級コース・キエキエ	金	14:00～15:15	1/5～3/29	12	25	小嶋 絵里	12,600円	9,000円	7,200円
50	ひざ腰らくらく体操	水	13:30～14:30	1/10～3/13	10	12	前田 淑絵	10,500円	7,500円	6,000円
51	はねないトランポリン	月	10:00～11:00	1/22～3/25	7	15	シンデレラトレーナーズ	7,350円	5,250円	4,200円
52	トランポリンエクササイズ	月	19:00～20:00	1/22～3/25	7	15	シンデレラトレーナーズ	7,350円	5,250円	4,200円
53	健康ストレッチ	月	13:00～14:30	1/22～3/25	7	25	達 浩美	7,350円	5,250円	4,200円
54	やさしいピラティス	月	11:30～12:30	1/22～3/25	7	30	和田 真里	7,350円	5,250円	4,200円
55	楽しく笑って若返り体操	月	10:00～11:00	1/22～3/25	7	12	古川 亜優美	7,350円	5,250円	4,200円
56	レズミルズボディコンバット(水)	水	19:45～20:45	1/10～3/27	11	20	FANTREPOT	13,200円	12,100円	10,450円
57	レズミルズボディコンバット(土)	土	19:00～20:00	1/6～3/30	13	20	FANTREPOT	15,600円	14,300円	12,350円
58	スッキリシェイプ	火	9:45～10:45	1/9～3/26	12	20	清野 抄也佳	12,600円	9,000円	7,200円
59	ダンスエアロ	金	11:15～12:15	1/5～3/29	12	30	清野 抄也佳	12,600円	9,000円	7,200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が可能です。										

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各教室 1 回のみ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!
※ご見学のみの場合は無料です。

体験料500円をご用意ください♪

◆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体験料をお支払いください。
※体験料500円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。
※開催前日までにお申込みください。

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にご協力をお願いいたします。

満車