

2025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(日)～12月14日(土) 9:00～20:00
 【申込方法】 ①WEB(①については申込初日9:00～14日(土)23:59:59まで24時間受付) ②電話 ③窓口
 【抽 選】 12月16日(月) 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】 落選された方へのみ電話にてお知らせいたします。

【追加申込】 12月18日(水) 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)
 ※12月19日(木)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 ※施設窓口での現金納入はできません。
 納入期間: 12月16日(月)～12月27日(金) 23:59:59まで
 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。
 ※領収証につきましては、お客様との間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収証は発行しておりませんので、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: セイコーマート、セブンイレブン、ファミリーマート、ローソン
 ②電話 ③窓口でお申し込みの場合
 納入期間: 12月19日(木)～12月27日(金) 9:00～20:00
 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会員につき年1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。
受講料助成がご利用いただけます!!
 さぽーとさっぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室WEB申込」「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。
 適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。

教室WEB申込み 受講料割引キャンペーン
 「教室WEB申込み」より、1月開講教室をお申込みいただくと受講料が100円割引となります。
 ・本キャンペーンは「令和7年1月開講教室」の対象教室で、「WEB申込みをされた方」が対象となります。
 ・WEB申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。
 ・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。



椅子を活用した健美操
 椅子に座って体操をおこないます。無理なくリズム運動、平衡力、筋力を促進する体操です。免疫力を高め、代謝、循環機能の働きも調えます。足腰が軽くなり、姿勢が調います。



時間) 木曜日 13:30～14:30
 料金) 一般:11,550円 65歳以上:8,250円 障がいのある方:6,600円

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) 一般:14,400円 65歳以上:13,200円 障がいのある方:11,400円

太極拳 ピラティス ボディコンバット
 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

自分にピッタリの教室を探してみよう！
 教室情報は こちらから♪



【お申込みにあたって】
 ○受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。
 ○65歳以上の方は受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。
 ○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、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問合せください。
 ○お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。
 ○お申込みが多数の場合は、部屋または指導員数を調整のうえ定員を変更することがあります。
 ○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。
 ○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。
 ○感染症に罹っている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は、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、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。
 ○教室を辞めるお申し出があった場合は、事務手数料として1教室につき500円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が、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。

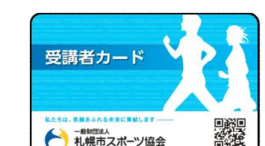
白石区体育館 ☎ 011-861-4014
 〒003-0023 札幌市白石区南郷通6丁目北1
 (地下鉄東西線「南郷7丁目駅」1番出口徒歩5分)
 札幌市体育館グループ指定管理者
 一般財団法人 札幌市スポーツ協会
 私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します



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。
 ※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

- 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！
- 申込期間を過ぎても追加申込みは電話・窓口のみの申込みとなります。



※受講料:障がいのある方…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

◆ 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)が可能となります。 対象:成人(高校生以上)										
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	1/8～3/26	12	12	本田 修	16,200円	15,000円	12,600円
2	テニス初心者(木)	木	9:15～10:45	1/9～3/27	11	12	塩田 俊子	12,100円	11,000円	9,350円
3	テニス初級(火)	火	13:00～15:00	1/7～3/18	10	12	武田 恵子	13,500円	12,500円	10,500円
4	ナイトテニス初級(金)	金	18:45～20:45	1/10～3/28	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	1/8～3/26	12	12	市川 晶子	13,200円	12,000円	10,200円
6	テニス初中級B(木)	木	13:00～15:00	1/9～3/13	10	12	武田 恵子	13,500円	12,500円	10,500円
7	ロングランテニス初中級	月・金	11:00～12:30	1/6～3/28	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	1/8～3/26	12	12	市川 晶子	13,200円	12,000円	10,200円
9	テニス中級B(水)	水	11:00～12:30	1/8～3/26	12	12	本田 和恵	13,200円	12,000円	10,200円
10	テニス中級C(金)	金	9:00～10:30	1/10～3/28	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	1/9～3/27	11	12	本田 修	14,850円	13,750円	11,550円
12	テニス中上級(水)	水	9:00～10:30	1/8～3/26	12	12	本田 修	13,200円	12,000円	10,200円
13	テニス上級A(水)	水	13:00～14:30	1/8～3/26	12	12	市川 晶子	13,200円	12,000円	10,200円
14	テニス上級B(水)	水	14:50～16:20	1/8～3/26	12	12	市川 晶子	13,200円	12,000円	10,200円
15	テニス上級C(木)	木	11:15～12:45	1/9～3/27	11	12	塩田 俊子	12,100円	11,000円	9,350円
16	テニスワンポイントレッスン ※1	月	9:15～10:45	1/6～3/31	8	12	塩田 俊子	8,800円	8,000円	6,800円
※1 第4期テーマ: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、コース打ち分けなど) こちらの教室のみ他のテニス教室と複数申込みが可能です。										
17	卓球初級(水)	水	9:15～10:45	1/8～3/26	12	15	札幌卓球連盟	10,800円	10,200円	8,400円
18	卓球中級(火)	火	9:15～10:45	1/7～3/25	11	15		9,900円	9,350円	7,700円
19	卓球中級①(水) ※2	水	9:15～10:45	1/8～3/26	12	15		10,800円	10,200円	8,400円
20	卓球中級②(水) ※2	水	11:00～12:30	1/8～3/26	12	15		10,800円	10,200円	8,400円
21	卓球上級(火)	火	9:15～10:45	1/7～3/25	11	15		9,900円	9,350円	7,700円
22	卓球上級(水)	水	11:00～12:30	1/8～3/26	12	15		10,800円	10,200円	8,400円
23	バスケットボール ※3	水	12:45～14:45	1/8～3/26	12	15	片桐 三千代	12,600円		9,600円
24	バドミントン初級	月	9:30～11:30	1/6～3/31	8	16	日下 美佳	8,400円	7,600円	6,400円
25	バドミントンレベルアップ	月	12:00～14:00	1/6～3/31	8	16	日下 美佳	8,400円	7,600円	6,400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・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	1/6～3/31	8	5	山住 由紀子	10,800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	1/10～3/28	11	5	山住 由紀子	14,850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4期・体操苦手克服教室のテーマは【マント・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にご協力をお願いいたします。



◆ 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:成人(高校生以上)										
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
30	椅子を活用した健美操	木	13:30～14:30	1/9～3/27	11	12	高野 里香	11,550円	8,250円	6,600円
31	ヨガ(水)	水	9:30～11:00	1/8～3/26	11	30	伊藤 佳代	11,550円	8,250円	6,600円
32	ヨガ(木)	木	9:30～11:00	1/9～3/27	11	30	ヨガライフスクール	11,550円	8,250円	6,600円
33	ヨガ(金)	金	9:30～11:00	1/10～3/28	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	1/7～3/25	11	30	高野 里香	11,550円	8,250円	6,600円
35	健美操(金)	金	9:50～10:50	1/10～3/28	12	25	高野 里香	12,600円	9,000円	7,200円
36	ナイトピラティス(水)	水	19:00～20:30	1/8～3/26	12	30	原野 すみれ	12,600円	9,000円	7,200円
37	ピラティス(土)	土	10:45～12:00	1/11～3/29	12	30	伊藤 はるか	12,600円	9,000円	7,200円
38	バレトンソールシンセシス	金	19:30～20:30	1/10～3/28	12	25	今 香穂里	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	1/8～3/26	12	25	遠 浩美	12,600円	9,000円	7,200円
40	美カラダ目指して健康体操	火	11:00～12:30	1/7～3/25	11	25	瀧澤 幸智子	11,550円	8,250円	6,600円
41	やさしいクラシックバレエ(金) ※1	金	11:15～12:30	1/10～3/28	11	20	阿部 由香	11,550円	8,250円	6,600円
42	やさしいクラシックバレエⅠ(火) ※1	火	14:00～15:15	1/7～3/25	11	20	阿部 由香	11,550円	8,250円	6,600円
43	やさしいクラシックバレエⅡ(火) ※2	火	15:20～16:00	1/7～3/25	11	20	阿部 由香	8,800円	8,250円	6,600円
44	太極拳初級	水	13:00～14:30	1/8～3/26	12	30	沖野 和美	12,600円	9,000円	7,200円
45	太極拳中級	水	11:20～12:50	1/8～3/26	12	30	沖野 和美	12,600円	9,000円	7,200円
46	ZUMBA(火)	火	19:30～20:30	1/7～3/18	10	25	清野 抄也佳	10,500円	7,500円	6,000円
47	ZUMBA(木)	木	13:00～14:00	1/9～3/13	10	25	清野 抄也佳	10,500円	7,500円	6,000円
48	ZUMBA(金)	金	10:00～11:00	1/10～3/21	11	30	清野 抄也佳	11,550円	8,250円	6,600円
49	スッカリシェイプ	火	9:45～10:45	1/7～3/18	10	25	清野 抄也佳	10,500円	7,500円	6,000円
50	ダンスエアロ	金	11:15～12:15	1/10～3/21	11	30	清野 抄也佳	11,550円	8,250円	6,600円
51	フラダンス初級コース・アカヒ	金	12:45～13:45	1/10～3/28	12	25	小嶋 絵里	12,600円	9,000円	7,200円
52	フラダンス中級コース・キエキエ	金	14:00～15:15	1/10～3/28	12	25	小嶋 絵里	12,600円	9,000円	7,200円
53	ひざこし筋力UP運動	水	13:30～14:30	1/8～3/19	11	12	前田 淑絵	11,550円	8,250円	6,600円
54	はねないトランポリンエクササイズ	月	10:00～11:00	1/6～3/31	8	15	シンデレラトレーナーズ	8,400円	6,000円	4,800円
55	トランポリンエクササイズ	月	19:00～20:00	1/6～3/31	8	15	シンデレラトレーナーズ	8,400円	6,000円	4,800円
56	健康ストレッチ	月	13:00～14:30	1/6～3/31	8	25	遠 浩美	8,400円	6,000円	4,800円
57	やさしいピラティス(月)	月	11:30～12:30	1/6～3/31	8	30	和田 真里	8,400円	6,000円	4,800円
58	楽しく笑って若返り体操	月	10:00～11:00	1/6～3/31	8	12	古川 亜優美	8,400円	6,000円	4,800円
59	レズミルズボディコンバット(水)	水	19:45～20:45	1/8～3/26	12	20	FANTREPOT	14,400円	13,200円	11,400円
60	レズミルズボディコンバット(土)	土	19:00～20:00	1/11～3/29	12	20	FANTREPOT	14,400円	13,200円	11,400円
※1 女性向けの内容となります。No.41と42の指導カリキュラムは同じです。 ※2 こちらの教室はNo.42の教室を受講される方が申込み可能です。										

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。

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。

※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

- 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!
- 申込期間を過ぎての追加申込みは電話・窓口のみのお申込みとなります。



