





10月開講 スポーツ教室



成人向け教室 10/5(月)開講

番号	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料【税込】		
						一般	65歳以上	障がいのある方
101	テニス初級(月)	工藤 敏夫	9:10~10:40	18回	10名	14,450円	13,010円	11,560円
ラリーが続くようになることを目標にしています。						対象：16歳以上 		
124	レディース バスケットボール	山岡 真由美	11:15~12:45	18回	15名	11,680円	/	
初心者もblankのある方も歓迎です！						対象：16~59歳女性		

年中・年長・小学生向け教室 10/5(月)開講 ※教室番号212、213は10/19(月)開講

番号	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料【税込】		対象
						一般	障がいのある方	
201	リトル キッズダンス	坪田 知紗	14:50~15:50	18回	30名	9,820円	7,860円	年中・年長
馴染みのある音楽に合わせて踊り、ダンスの技術向上を目指します。								
202	キッズ チアダンス	坪田 知紗	16:00~17:00	18回	30名	9,820円	7,860円	1・2年生
203	ジュニア チアダンス	坪田・岩	17:10~18:20	18回	40名	11,680円	9,350円	3~6年生
ポンポンを使いリズム感や敏捷性などを養います。コミュニケーション能力やチアスピリットの育成も同時に図ります。								
204	ミニバスケットボール (低学年)	山岡・清川	16:10~17:10	18回	20名	11,680円	9,350円	1~3年生
205	ミニバスケットボール (高学年)	山岡・清川	17:20~18:50	18回	30名	11,680円	9,350円	4~6年生
バスケットの基本動作を中心にルールとマナーも指導します。 								
212	運動あそびいろはA	森岡・山本	15:00~16:15	16回	20名	18,060円	14,450円	年中・年長
213	運動あそびいろはB	森岡・山本	16:15~17:30	16回	20名	18,060円	14,450円	1・2年生
「い・ろ・は」は子ども自身と仲間と指導者でつくる運動あそびの教室です。								

※指導員及び日程はやむを得ず変更する場合があります。

申込方法・お問い合わせ先は裏面をご覧ください。 



月曜日 10/5開講(全18回)					受講料【税込】			内容
番号	教室名	指導員名	時間	定員	一般	65歳以上	障がいのある方	
301	体質改善ストレッチ	江藤 ナミ子	9:10~10:20	30名	9,820円	8,840円	7,860円	リンパ、血液の流れを良くして体の歪みや不調を改善。初心者歓迎。
302	ピラティスPLUS	三國 ちはる	10:30~11:50					ピラティスの他ストレッチや筋トレで全身をトータルして身体を作ります。
303	あへあほ健康体操	片山 淳子	13:00~14:10					「あへあほ」という発声をしながらお腹を凹ませるエクササイズです！
火曜日 10/6開講(全22回)								
304	ZUMBA	太田 明博	9:10~10:20	30名	12,000円	10,800円	9,600円	ブラジル生まれ、ラテンの音楽に合わせて楽しく踊りましょう！
305	体幹トレーニング	江藤 ナミ子	9:30~10:50	15名	16,530円	14,880円	13,220円	インナーマッスルを意識して鍛え、美姿勢・健康姿勢を目指します。
306	呼吸法deストレッチ		11:10~12:30					簡単な有酸素運動と筋力トレーニングを行い、体力をつけます。
307	さわやか健康体操	札幌整美健康体操研究会	10:30~12:00	30名	12,000円	10,800円	9,600円	軽快なリズムに合わせて身体を動かします！
308	レディースナニ☆アロハ(女性限定)	佐藤 満美子	13:15~14:25	15名	16,530円	14,880円	13,220円	ハワイアンフラとフィットネスエクササイズを融合させたプログラムです。
309	免疫力アップストレッチ	江藤 ナミ子	12:50~14:00	20名	14,280円	12,850円	11,420円	腹式呼吸でリンパ節を刺激しながらストレッチ。
水曜日 10/7開講(全24回)								
310	レディースピューティーヨガ(女性限定)	湊 真裕美	9:30~10:30	30名	13,090円	11,780円	10,480円	柔軟体操が主体の運動です。運動量が少なめなのでご年配の方にも好評！
311	リズムで楽々3B体操	川口 早苗	9:30~11:00	15名	18,030円	16,230円	14,420円	運動の助けとして専用器具を使用。音楽に合わせて楽しく行います！
312	からだにやさしい健康体操A	札幌整美健康体操研究会	13:00~14:30	30名	13,090円	11,780円	10,480円	軽快なリズムに合わせて身体を動かします。自分の身体を良く知ることで、無理をせず徐々に良い状態にもっていきます。
313	からだにやさしい健康体操B		11:00~12:30					
木曜日 10/1開講(全24回)								
316	あへあほ体操A	霜野 昌博	9:15~10:25	15名	18,030円	16,230円	14,420円	「あへあほ」という発声をしながらお腹を凹ませるエクササイズです！
317	あへあほ体操B		10:30~11:40					
318	レディースヨガストレッチ(女性限定)	佐藤 満美子	19:00~20:30					
金曜日 10/2開講(全25回※教室番号321、322は全24回)								
319	ゆる体操初級	林 貴代美	9:30~10:40	15名	18,780円	16,900円	15,030円	声を出したり笑ったりしながら、体をゆるめほぐしていく体操法です。
321	姿勢が良くなるピラティス	齋藤 志保	11:00~12:20		18,030円	16,230円	14,420円	姿勢が良くなり肩こり等が解消され基礎代謝もUP。
322	ピラティス&リセット		13:00~14:30	30名	13,090円	11,780円	10,480円	身体のゆがみを取りのぞき良い姿勢、強いコアを手に入れます！
323	リラックスヨガ	鳴海 裕子	19:00~20:10	15名	18,780円	16,900円	15,030円	アロマの香りの中、ヨガのポーズと呼吸でココロとカラダをリラックスさせます。
324	ヨガC	ヨガライフスクール	9:15~10:45	30名	13,640円	12,280円	10,910円	ヨガの座り方や腹式呼吸の仕方など、基本的なことから指導します。運動量は少なめなので初心者の方も大歓迎！
331	NEW ヨガD		11:00~12:30					
土曜日 10/3開講(全24回)								
325	ヨガA	ヨガライフスクール	9:00~10:30	30名	13,090円	11,780円	10,480円	
326	ヨガB		11:00~12:30					
星置中学校で行う教室 ヨガ10/5開講(全22回)、あへあほ10/6開講(全22回)								
327	★ヨガIN星置(月)	櫻井 知子	19:30~21:00	30名	12,000円	10,800円	9,600円	手稲区体育館で行っているヨガ教室を星置中学校で行います。
328	★あへあほ体操IN星置(火)	霜野 昌博	19:30~20:40					「あへあほ」という発声をしながらお腹を凹ませるエクササイズです！

※指導員及び日程はやむを得ず変更する場合があります。★IN星置教室は保護者同伴であれば小学生以上も受講可能。ただし受講料はそれぞれの分必要です。

申込方法・お問い合わせ先は裏面をご覧ください。

【申込期間】

9月1日（火）～9月14日（月） 9:00～20:00

※9月14日（月）は施設整備日のため、WEB申込のみの受付となります。

WEB申込は、14日（月）23:59まで

【申込方法】

WEB申込はこちら

①WEB申込 ②電話申込 ③窓口申込

①教室WEB申込アドレス「<https://class.shsf.jp/>」または、
当財団HPの「教室WEB申込」へアクセスし、手順にしたがいお申込みください。

②お申込みされる「教室番号」と「教室名」をお伝えください。

③「教室受講申請書」に必要事項を記入のうえ、施設窓口にお持ちください。

※複数の教室を申込みの場合は、すべて受講するという意思のもとお申込みください。（予備的な申込不可）



【抽選日】

9月16日（水）

抽選後、受講可能となった場合、その権利を他人に（家族でも）譲渡することはできません。

【合 否】

9月17日（木）までに、落選者にのみ連絡

WEB申込の方はメール、WEB申込以外で申込の方は手稲区体育館から電話にてご連絡いたします。

【納入期間】

9月20日（日）～教室初回日まで 9:00～20:00

直接体育館へお越しいただき、納入手続きをお願いします。

【空き申込】

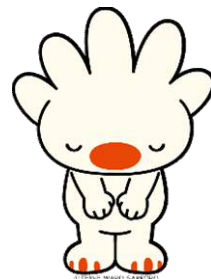
9月18日（金） 9:00から電話にて先着順

教室開講後も定員に空きがあれば受講可能です。

その際は、残回数分の受講料となりますので、お申込時にご確認ください。

【その他】

- ・受講料の他に、毎回施設利用料（一般390円、高校生230円、65歳以上130円）が必要です。
教室番号327・328は会場が星置中学校（手稲区星置3条5丁目）のため、施設利用料は必要ありません。
- ・高校生は生徒手帳、65歳以上の方は年齢を証明できるもの、
障がいのある方は各種手帳をお持ちください。
- ・各種障がい者手帳をお持ちの方は、提示により施設利用料が免除になります。
- ・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。
- ・指導員および日程は、やむを得ず変更する場合があります。
また、お申込みが定員に満たない場合、中止する場合があります。
- ・教室を辞める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教室につき手数料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。
- ・受講者の皆さまに、新型コロナウイルス感染症対策としてご協力いただきたい内容を、
受付窓口での配布や協会ホームページにてお知らせしております。内容をご確認のうえ、申込ください。
- ・「（一財）札幌市スポーツ協会」で定めたプライバシーポリシーに基づき、施設にて個人情報を使用させていただきます。詳しくはホームページをご確認いただくか、または施設にお問合せください。



札幌市手稲区体育館

札幌市手稲区曙2条1丁目2-46

手稲区体育館

TEL:011-684-0088

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

<https://www.sapporo-sport.jp>

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します