

2023年

10月
開講

手稲区体育館

スポーツ教室受講者募集!

- 申込期間
- 申込方法
- 抽選
- 追加申込
- 納入方法

9/1(金)~9/14(木)

①WEBまたは②電話・施設窓口

★WEB：申込開始日9時より受付。申込期間中24時間申込み可能です。
※9月14日(木) 23:59 まで
★電話・施設窓口：9:00~20:00 ※9月11日は施設整備日のためweb申込みのみ
9月16日(土) 12:00~ ※コンピューターによる自動抽選
★WEB：抽選結果をメールで通知します。
★電話・施設窓口：落選された方のみ、9月17日(日)中に電話にて通知します。
9月18日(月・祝) 9:00~【電話にて先着順】

＜WEBでお申込みの場合＞
納入期間：9月16日(土)~9月30日(土) 23:59:59 まで
受講料納入期間内に当選結果メールに記載されている決済ページURLにアクセス
「クレジットカード決済」「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。
お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。
※当選結果メールが届いた時点で手続きが可能です。
※施設窓口での現金納入は出来ませんのであらかじめご了承ください。
■ご利用いただけるクレジットカード：VISA・MasterCard・JCB・American Express・Diners Club
■ご利用いただけるコンビニ：ローソン・ファミリーマート・セイコーマート・セブンイレブン

＜電話または施設窓口でお申込みの場合＞
納入期間：9月19日(火)~9月30日(土)
受講料納入期間内に、施設窓口にて受講料を現金でお支払いください。
※期間中に受講料の納入をお願いいたします。期間中に納入できない場合は、お電話にてお知らせください。
★各教室の日程表、持ち物、ご確認ください。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。受講当日に各施設へお越しください。
★ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情(入院、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当館までご連絡ください。また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合はキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

● その他

■「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きます。ご了承ください。

■「個人情報の取り扱い」

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。

- 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
- 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
- アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
- 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。

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や、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。

さぼーとさっぽろ 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!!

さぼ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】

- 右記の二次元コードより、さぼ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明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。
- さぼーとさっぽろより、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。
- 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。

手稲区体育館

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条1丁目2-46
☎ 011-684-0088 ■開館時間 9:00~21:00
■休館日 第2月曜日 ■駐車場 約100台

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がおすすめ

★24時間「いつでも」「どこでも」簡単に!
★当落の結果をいち早くお知らせ♪
★お支払はコンビニ払い・クレジットカード決済に対応!

申込はこちら

● 球技系(対象16歳以上)

No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
101	テニス初級(月)	工藤 敏夫	月	9:10 ~ 10:40	9回	10名	9,900円	9,000円	7,650円	10/16 ~ 12/25
102	テニス初中級(月)			11:00 ~ 12:30	9回	10名	9,900円	9,000円	7,650円	
103	テニス初中級(水)	羽倉 孝造	水	9:00 ~ 10:30	12回	10名	13,200円	12,000円	10,200円	10/4 ~ 12/27
104	テニス中級(水)			10:40 ~ 12:30	12回	10名	16,200円	15,000円	12,600円	
105	テニス中上級(水)			12:50 ~ 14:40	12回	10名	16,200円	15,000円	12,600円	
106	テニス初中級(木)	羽倉 孝造	木	12:50 ~ 14:20	12回	10名	13,200円	12,000円	10,200円	10/5 ~ 12/28
107	ナイターテニス初中級			19:10 ~ 20:40	12回	10名	13,200円	12,000円	10,200円	
108	テニス中級(金)	小島 香	金	9:00 ~ 10:50	11回	10名	14,850円	13,750円	11,550円	10/6 ~ 12/22
109	テニス中級(少人数制W強化)			10:55 ~ 12:45	11回	6名	17,050円	17,050円	17,050円	
110	大人のエンジョイテニス			12:50 ~ 13:40	11回	6名	11,000円	11,000円	11,000円	
111	テニス中級(土)	羽倉 孝造	土	9:00 ~ 10:50	8回	10名	10,800円	10,000円	8,400円	10/7 ~ 12/23
112	テニス初級(土)			11:00 ~ 12:30	8回	10名	8,800円	8,000円	6,800円	

No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
115	卓球初級(水)	札幌 婦人卓球 親睦会	水	9:10 ~ 10:40	11回	12名	9,900円	9,350円	7,700円	10/4 ~ 12/27
116	卓球上級(水)			9:10 ~ 10:40	11回	12名	9,900円	9,350円	7,700円	
117	卓球中級(水)			10:45 ~ 12:45	11回	15名	11,550円	10,450円	8,800円	
118	卓球中上級(水)			10:45 ~ 12:45	11回	15名	11,550円	10,450円	8,800円	
119	卓球初級(金)	札幌 婦人卓球 親睦会	金	9:10 ~ 10:40	11回	12名	9,900円	9,350円	7,700円	10/6 ~ 12/22
120	卓球中級(金)9:10			9:10 ~ 10:40	11回	12名	9,900円	9,350円	7,700円	
121	卓球初中級(金)			10:45 ~ 12:45	11回	15名	11,550円	10,450円	8,800円	
122	卓球中級(金)10:45			10:45 ~ 12:45	11回	15名	11,550円	10,450円	8,800円	
123	卓球上級(金)			10:45 ~ 12:45	11回	15名	11,550円	10,450円	8,800円	

No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
124	ゴルフ基礎	有北海道 GIP	土	9:00 ~ 10:30	8回	26名	9,600円	8,800円	7,600円	10/7 ~ 12/23
125	ゴルフ形成			10:50 ~ 12:20	8回	26名	9,600円	8,800円	7,600円	
126	レディースバスケットボール ※16歳~59歳 女性限定	山岡 真由美	月	11:15 ~ 12:45	9回	15名	8,100円		6,300円	10/16 ~ 12/25

No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
113	テニスクリニック(木)	北村 裕昭	木	14:40 ~ 15:40	3回	6名	3,000円	3,000円	3,000円	10/5, 12, 19
114	卓球ピンポイント(金)	札幌婦人卓球親睦会	金	9:10 ~ 10:40	3回	6名	3,600円	3,600円	3,600円	10/6, 13, 20

※障がいのある方(障がい者手帳をお持ちの方)は、別途割引受講料があります。

フィットネス教室や子ども向け教室は中面へ♪



● フィットネス(対象16歳以上)

No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)			内容
						一般	65歳以上	障がいのある方	
★月曜日(期間:10/16~12/25)									
301	体質改善ストレッチ	三國 ちはる	9:45 ~ 10:55	9回	30名	9,450円	6,750円	5,400円	リンパ、血液の流れを良くして体の歪みや不調を改善します。
302	ピラティスPLUS		11:10 ~ 12:20	9回	30名	9,450円	6,750円	5,400円	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	9回	30名	9,450円	6,750円	5,400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！
★火曜日(期間:10/3~12/26) ※308は12/19まで									
304	ZUMBA	太田 明博	9:10 ~ 10:20	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800円	南米生まれ、ラテンの音楽に合わせて楽しく踊りましょう！
305	ゆる体操&ウォーク	高橋 由美	9:30 ~ 10:30	13回	15名	13,650円	9,750円	7,800円	ゆる体操で心身を解きほぐし、全身運動の基本である「歩き」を正しく改善します。
306	さわやか健康体操	いいだみつこ SSKT	10:30 ~ 12:00	13回	40名	13,650円	9,750円	7,800円	軽快なリズムに合わせて身体を動かします！
307	レディースナニ☆アロハ(女性限定)	佐藤 満美子	13:15 ~ 14:25	13回	15名	13,650円	9,750円	7,800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。
308	トランポリンフィットネス(火)	㈱Cinderella Trainers	19:45 ~ 20:45	12回	10名	12,600円	9,000円	7,200円	フィットネス用のトランポリンを使い音楽に合わせて、効率よく脂肪燃焼します。
★水曜日(期間:10/4~12/27)									
309	レディースビューティーヨガ(女性限定)	湊 真裕美	9:30 ~ 10:30	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800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！
310	リズムで楽々3B体操	川口 早苗	9:30 ~ 11:00	13回	15名	13,650円	9,750円	7,800円	運動の助けとして専用用具を使用。音楽に合わせて楽しく行います！
311	ピラティス	高橋 有紀	11:15 ~ 12:45	13回	15名	13,650円	9,750円	7,800円	インナーを鍛え背骨を伸ばし姿勢を整える。腰痛・肩こりの予防などにつながります。
312	からだにやさしい健康体操11:00	いいだみつこ SSKT	11:00 ~ 12:30	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800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13:00		13:00 ~ 14:30	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800円	
★木曜日(期間:10/5~12/28) ※316は12/21まで									
314	あへあほ体操9:15	霜野 昌博	9:15 ~ 10:25	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200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！
315	あへあほ体操10:30		10:30 ~ 11:40	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	
316	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	11回	15名	11,550円	8,250円	6,600円	ストレッチを取り入れたヨガなので、運動が苦手な方におすすめです。
★金曜日(期間:10/6~12/22)									
317	ゆる体操 +α	高橋 由美	11:30 ~ 12:30	11回	15名	11,550円	8,250円	6,600円	ゆる体操で心身の疲れを取りながら、トレーニングなどで日常生活の動きを楽にします。
318	姿勢が良くなるピラティス	齋藤 志保	12:40 ~ 13:40	10回	30名	10,500円	7,500円	6,000円	姿勢が良くなり肩こり等が解消され、基礎代謝もUP。(経験者向け)
319	ピラティス&リセット		13:50 ~ 14:50	10回	30名	10,500円	7,500円	6,000円	
320	リラックスヨガ	鳴海 裕子	19:00 ~ 20:10	11回	15名	11,550円	8,250円	6,600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。
321	ヨガ(金)9:15	ヨガライフスクール	9:15 ~ 10:45	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600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。運動量は少なめです！
322	ヨガ(金)11:00		11:00 ~ 12:30	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	
★土曜日(期間:10/7~12/23) ※325は12/16まで									
323	ヨガ(土)9:00	ヨガライフスクール	9:00 ~ 10:30	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600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。運動量は少なめです！
324	ヨガ(土)11:00		11:00 ~ 12:30	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	
325	トランポリンフィットネス(土)	㈱Cinderella Trainers	10:00 ~ 11:00	8回	10名	8,400円	6,000円	4,800円	フィットネス用のトランポリンを使い音楽に合わせて、効率よく脂肪燃焼します。
★星置中学校で行う教室(曜日:月曜日 期間:10/2~12/25)									
326	ヨガIN星置(月)	櫻井 知子	19:30 ~ 21:00	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200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。

※307、309、316は女性限定 ※326は星置中学校の格技室で実施します。

※障がいのある方(障がい者手帳をお持ちの方)は、別途割引受講料があります。



● 子ども向け教室

No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)	
						一般	障がいのある方
★月曜日(期間:10/16~3/25)							
201	ダンス 年中・年長	岩 瑛里奈	14:50 ~ 15:50	16回	30名	14,400円	11,200円
202	チアダンス 小1~3		16:00 ~ 17:00	16回	30名	14,400円	11,200円
203	チアダンス 小3~6		17:10 ~ 18:20	16回	40名	14,400円	11,200円
204	運動あそびいろは 年中・年長	森岡・中村	15:00 ~ 16:15	16回	20名	20,800円	16,000円
205	運動あそびいろは 小1・2		16:20 ~ 17:35	16回	20名	20,800円	16,000円
206	ミニバスケットボール 小1~3	山岡・清川	16:10 ~ 17:10	16回	20名	12,000円	9,600円
207	ミニバスケットボール 小4~6		17:20 ~ 18:50	16回	30名	14,400円	11,200円
★火曜日(期間:10/3~テニス3/19、バドミントン3/26)							
208	テニス(火) 小3~6	小齋・田中	16:25 ~ 17:55	24回	20名	26,400円	20,400円
209	バドミントン(火) 小3~6	早坂・工藤	16:25 ~ 17:55	25回	30名	22,500円	17,500円
★水曜日(期間:10/4~3/27) ※212,213は3/13まで							
210	フットサル(水) 小1~3	真藤 優亮	15:50 ~ 16:50	24回	15名	18,000円	14,400円
211	フットサル(水) 小3~6		16:55 ~ 17:55	24回	15名	18,000円	14,400円
212	スラックライン 小1~3	ペツ エカテリーナ	16:00 ~ 17:15	23回	8名	25,300円	19,550円
213	スラックライン 小3~6		17:20 ~ 18:35	23回	8名	25,300円	19,550円
214	バドミントン(水) 小1~3	吉田 仁美	16:25 ~ 17:25	23回	10名	17,250円	13,800円
215	バドミントン(水) 小3~6	早坂 恵	16:25 ~ 17:55	23回	15名	20,700円	16,100円
216	タグラグビー 小3~6	北海道ラグビーフットボール協会	16:25 ~ 17:55	23回	15名	20,700円	16,100円
217	卓球 小3~6	札幌婦人卓球親睦会	16:30 ~ 18:00	22回	20名	19,800円	15,400円
★木曜日(期間:10/5~3/28)							
218	ヒップホップ 小1~3	西谷 純	15:40 ~ 16:40	24回	20名	21,600円	16,800円
219	ヒップホップ 小3~6		16:45 ~ 17:55	24回	30名	21,600円	16,800円
220	テニス(木) 小1・2	平井 正	16:10 ~ 17:10	24回	10名	21,600円	16,800円
221	テニス(木) 小3~6		17:20 ~ 18:40	24回	10名	26,400円	20,400円
222	バドミントン(木) 小3~6	山口・吉田	16:25 ~ 17:55	24回	30名	21,600円	16,800円
★金曜日(期間:10/6~3/29)							
223	Let's English (保護者同伴1歳6カ月~4歳)	櫻井 知子	10:00 ~ 10:40	22回	8名	19,800円	15,400円
224	バレーボール 小3~6 16:10~	對馬 文治	16:10 ~ 17:00	22回	15名	16,500円	13,200円
225	バレーボール 小3~6 17:05~		17:05 ~ 17:55	22回	15名	16,500円	13,200円
226	バドミントン(金) 小1~3	工藤 美幸	16:25 ~ 17:25	22回	10名	16,500円	13,200円
227	バドミントン(金) 小3~6	山口 克志	16:25 ~ 17:55	22回	15名	19,800円	15,400円

※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)は、別途割引受講料があります。

※番号224、225は重複申込をお控えください。

★プロスポーツ団体教室(申込、問い合わせは各団体HPへ！！)

教室名	実施団体	時間	曜日	対象
レバンガ北海道バスケットボールアカデミー	レバンガ北海道	19:00 ~ 21:00	月	小学4~6年生
コンサドレサッカースクール	コンサドレ北海道スポーツクラブ	15:50 ~ 16:50 17:00 ~ 18:00	火	小学1~3年生(15:50~) 小学4~6年生(17:00~)
北海道日本ハムファイターズベースボールアカデミー	ファイターズスポーツ&エンターテイメント	15:15 ~ 16:15	金	未就学の4~6歳児

※申込、問い合わせは各団体HPにて承っております。手稲区体育館では受け付けておりません。下記QRコードをご利用ください。

- JUNIOR2クラス
- Advanceコース (小学4~6年生)
- 定員 30名 ※定員に達次第締め切り
- 指導員 木村 純一
- ※お申込みはレバンガ北海道HPからとなります。