

2024年

1月
開講

手稲区体育館

スポーツ教室受講者募集!

冬は手体で"スポーツ"を楽しみませんか?

●フィットネス系

- 体質改善ストレッチ、ピラティスPLUS
- あへあほ健康体操、ZUMBA、ゆる体操&ウォーク、さわやか健康体操
- レディース★ナニエロハトランポリンフィットネス
- レディースビューティーヨガ、あへあほ体操
- リズムで楽々3B体操、ピラティス
- からだにやさしい健康体操、ヨガ
- レディースヨガストレッチ、リラックスヨガ
- ピラティス&リセット、ヨガIN星置
- 姿勢が良くなるピラティス



●球技系

- テニス(初級、初中級、中級、中級ダブルス強化、エンジョイテニス、テニスクリニック)
- 卓球(初級、初中級、中級、中上級、上級卓球ポイント)
- ゴルフ(基礎、形成)
- レディースバスケットボール

詳しくは中面へ…

◇申込期間 12/1(金)~12/14(木)

◇申込方法 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。※12月14日(木)23:59 まで

★電話・施設窓口: 9:00~20:00

※12月11日は施設整備日のためweb申込のみ

◇抽選 12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: 落選された方へのみ、12月17日(日)中に電話にて通知します。

◇追加申込 12月18日(月)9:00~【電話にて先着順】

◇納入方法

<WEBでお申込みの場合>

納入期間: 12月16日(土)~12月31日(日)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」もお送りいたします。

※当選結果メールが届いた時点でお手続きが可能です。

※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: 12月19日(火)~12月28日(木)

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。

◇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「教室受講の案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認いただき、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。

■「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主として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。

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。

さぼりとさっぽろ 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!!

さぼり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、さぼり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 さぼりとさっぽろより、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。

★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
コンサドーレサッカースクール	コンサドー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&エンターテインメント	15:15 ~ 16:15	金	未就学の4~6歳児

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

JRバス「手稲区体育館前」下車徒歩1分



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!
- ★当落の結果もいち早くお知らせ!
- ★お支払はコンビニ払い・クレジットカード決済に対応!



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

レバンガ北海道のアカデミーコーチから習ってみませんか?
 ■JUNIOR2クラス Advanceコース (小学4~6年生)
 ■定員 30名 ※定員に達し次第締め切り
 ■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。

LINE 公式アカウント
 友だち登録お待ちしております!

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

WEB申込 専用フォーム

★各種★ 教室情報

● 球技系(対象16歳以上)

★テニス										
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	7回	10名	7,700円	7,000円	5,950円	1/15 ~ 3/25
102	テニス初中級(月)			11:00 ~ 12:30	7回	10名	7,700円	7,000円	5,950円	
103	テニス初中級(水)	羽倉 孝造	水	9:00 ~ 10:30	11回	10名	12,100円	11,000円	9,350円	1/10 ~ 3/27
104	テニス中級(水)			10:40 ~ 12:30	11回	10名	14,850円	13,750円	11,550円	
105	テニス中上級(水)			12:50 ~ 14:40	11回	10名	14,850円	13,750円	11,550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	1/11 ~ 3/28
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 <small>※時間が変更になっています ご注意ください!!</small>	金	9:00 ~ 10:30	11回	10名	12,100円	11,000円	9,350円	1/12 ~ 3/29
109	テニス中級(少人数制W強化)			12:10 ~ 14:00	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			14:05 ~ 15:00	11回	6名	11,000円	11,000円	11,000円	
127	テニス初中級(金)			10:35 ~ 12:05	11回	10名	12,100円	11,000円	9,350円	
111	テニス中級(土)	羽倉 孝造	土	9:00 ~ 10:50	12回	10名	16,200円	15,000円	12,600円	1/6 ~ 3/30
112	テニス初級(土)			11:00 ~ 12:30	12回	10名	13,200円	12,000円	10,200円	
★卓球										
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	1/10 ~ 3/27
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	1/12 ~ 3/29
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	
★ゴルフ、バスケットボール										
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	㈱北海道 GIP	土	9:00 ~ 10:30	12回	26名	14,400円	13,200円	11,400円	1/6 ~ 3/30
125	ゴルフ形成			10:50 ~ 12:20	12回	26名	14,400円	13,200円	11,400円	
126	レディースバスケットボール <small>※16歳~59歳 女性限定</small>	山岡 真由美	月	11:15 ~ 12:45	7回	15名	6,300円		4,900円	1/15 ~ 3/25
★少人数制短期教室(ひと月ごとにテーマが替わります)										
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	
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	

● 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:1/15~3/25)									
301	体質改善ストレッチ	三國 ちはる	9:45 ~ 10:55	7回	30名	7,350円	5,250円	4,200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	7回	30名	7,350円	5,250円	4,200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	7回	30名	7,350円	5,250円	4,200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!
★火曜日(期間:1/9~3/26) ※308は3/19まで									
304	ZUMBA	太田 明博	9:10 ~ 10:20	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200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	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200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	12回	40名	12,600円	9,000円	7,200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	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200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	11回	10名	11,550円	8,250円	6,600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:1/10~3/27)									
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	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600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	11回	15名	11,550円	8,250円	6,600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 11:15	高橋 有紀	11:15 ~ 12:45	11回	15名	11,550円	8,250円	6,600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。
327	ピラティス 13:00		13:00 ~ 14:30	11回	15名	11,550円	8,250円	6,600円	
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	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600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	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	
★木曜日(期間:1/11~3/28)									
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	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200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:1/12~3/29) ※318、319は3/22まで									
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	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!
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:1/6~3/30) ※325は3/23まで									
323	ヨガ(土)9:00	ヨガライフ スクール	9:00 ~ 10:30	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800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	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800円	
325	トランポリン フィットネス(土)	㈱Cinderella Trainers	10:00 ~ 11:00	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。
★星置中学校で行う教室(曜日:月曜日 期間:1/15~3/25)									
326	ヨガN星置(月)	櫻井 知子	19:30 ~ 21:00	10回	30名	10,500円	7,500円	6,000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・療育手帳・障害児通所支援自給者証をお持ちの方