

2025.4.8(火) ワンコイン体験会実施

歪みリセット&疲労回復

パワーヨガ



運動強度 ★★★★★

この教室は 2025.4. 22～新規教室として開講予定となっています。

● 自身の活力を呼び覚ますヨガ。「太陽礼拝」を始めとした、流れのある一連の動きがベースとなっています。
パワフルなヨガのポーズと呼吸を調和させることで集中力を高め、心身ともにリフレッシュできます。
レッスンが終わるころには、エネルギーリッシュになっている自分に気づくことができます。

《体験会詳細》

- ・日時/場所 4/8(火)11:00~12:30/手稲区体育館 多目的室
- ・申込期間 3/17(月)~3/30(日) **先着順**
※申込期間内に定員に達しなかった場合は順次追加で募集を受付けいたします。
- ・申込方法 電話・施設窓口 ※受付時間 9:00~20:00
- ・納入期間 4/1(火)~ 窓口で現金でのお支払いとなります
- ・定員 15名 ・受講料(税込) 500円

《第1期申込》※詳細は裏面をご確認ください。

- ・期間 4/22(火)~6/24(火) 全8回
- ・申込期間 4/1(火)~4/14(月) 4/16(水) **抽選**

《指導員》



橋本 史子

1987年生まれ 青森県出身。
全米ヨガアライアンス RYT200 取得。
エネルギーリッシュで元気になるアシュタ
ンガヨガ、パワーヨガも自身も常に学
び続けている。
女性誌“美的”クラブアンバサダーに
選出。



手稲区体育館

☎006-0832

札幌市手稲区曙2条1丁目2-46

■TEL: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



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

第1期 申込期間 4/1(火)~4/14(月)

■ 期間・回数・定員 4/22(火)~6/24(火) 全8回 ※定員 15 名

■ 受講料 一般:8,800 円 65 歳以上:6,400 円 障がいのある方:5,200 円

■ 申込方法 ①WEB 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。※4/14(月)23:59 まで

★電話・施設窓口:9:00~20:00 ※4/14(月)は施設整備日のため web 申込のみ

■ 抽 選 4/16(水)12:00~ ※コンピューターによる自動抽選

★WEB:抽選結果もメールで通知します。

★電話・施設窓口:落選された方へのみ、4/17(木)中に電話にて通知します。

■ 追加申込 4/18(金)9:00~【電話にて先着順】 ※4/19(土)以降は受付窓口でのお申込みも可。

■ 納入方法

<WEB でお申込みの場合>

納入期間:4/16(水)~4/20(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」をお送りいたします。

領収証につきましては、お客様と当協会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、あらかじめご了承ください。

※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」承願います。

■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

■ 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。

・記載されている金額は全て税込金額となっております。

・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」申してください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳も「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」確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講も「ご」遠慮いただく場合がございます。

・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もお勧めする場合があります。

・教室のプログ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も「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、その後の受講もお断りいたします。

・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)。

・教室受講者も対象とした傷害見舞金給付制度も設けております。

・教室も締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 も目的として教室開催中の写真・映像等も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。

<電話または施設窓口でお申込みの場合>

納入期間:4/18(金)~4/20(日)

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」。

※期間中に納入できない場合は、お電話にてお知らせください。

■ 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。

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。

■ 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、当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「日程表」より「教室受講の実内(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」受講も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電話での受講意思も確認させていただきます。

・WEB 申込みの方でメールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダも「ご」確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設まで「ご」お問い合わせ願います。

WEB 申込 専用フォーム

WEB 申込は 100 円引きです





手稲区体育館

〒006-0832 札幌市手稲区曙 2 条 1 丁目 2-46

■TEL: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