

おすすめ教室 PICK UP

305 リンパマッサージ&姿勢改善体操

軽い運動とストレッチで骨盤の歪みや体のバランスを整えます。血行促進や心肺機能向上効果も。運動後のリンパマッサージではむくみを解消し、老廃物を排出して細胞や内臓を活性化させます。



指導員
AYA
資格
セルフリンパ
マッサージ所有

教室日時:月曜日 13:00~14:30

場所:手稲区体育館 体育室

定員:30名

指導員:AYA(フィットネス指導歴38年!)

324 脂肪燃焼ボクサ&ヨガ

筋温上昇のための簡単なボクシングエクササイズの後、太陽礼拝をベースにしたヨガを行うことで柔軟性と筋持久力の向上を目指します。初心者大歓迎♪

教室日時:金曜日 13:55~14:45

場所:手稲区体育館 格技室

定員:30名

指導員:菊地 こずえ 北海道全員健康(株)



指導員
菊地 こずえ
北海道
全員健康(株)

その他にも多種多様なフィットネス教室・スポーツ教室があります!
詳しくはチラシ中面もしくは当館ホームページをご覧ください♪



■「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。

■「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・返却・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。

・複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。

・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ご遠慮ください。

・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。

・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。

★こども向け プロスポーツ団体教室…申込・お問合せは各団体のホームページへ♪★

曜日	教室名	実施団体	時間	対象
月	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	小学4~6年生
火	コンサドーレサッカースクール	(株)コンサドーレ	15:50~16:50 17:00~18:00	小学1~3年生(15:50~) 小学4~6年生(17:00~)
金	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	未就学の4~6歳児

※申込・問い合わせは各団体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のでご注意ください。



319 ナイトデトックスヨガ

ヨガのポーズを取り、内側から身体を温め新陳代謝の向上を目指します。不調の原因となる骨盤の歪みや股関節周りを動かしながらより快適な身体へ導きます。デトックスすることで冷えやむくみ、美腸にも効果的です♪



指導員
榎澤 方子
(そまざわ よりこ)
ヨガ・卓球教室と
多数の教室指導
実績あり!

教室日時:水曜日 19:30~20:45

場所:手稲区体育館 幼児遊戯室

定員:11名

指導員:榎澤 方子

324 脂肪燃焼ボクサ&ヨガ

筋温上昇のための簡単なボクシングエクササイズの後、太陽礼拝をベースにしたヨガを行うことで柔軟性と筋持久力の向上を目指します。初心者大歓迎♪

教室日時:金曜日 13:55~14:45

場所:手稲区体育館 格技室

定員:30名

指導員:菊地 こずえ 北海道全員健康(株)



指導員
菊地 こずえ
北海道
全員健康(株)

その他にも多種多様なフィットネス教室・スポーツ教室があります!
詳しくはチラシ中面もしくは当館ホームページをご覧ください♪



申込期間:12月1日(月)~12月14日(日)

▶ 申込方法

- ①WEB ②電話 ③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。

※12月14日(日)は23:59まで

★電話・施設窓口:9:00~20:00

※12月8日(月)は当館の施設整備日のためWEB申込みのみとなります。

▶ 抽選

12月16日(火)12:00~より順次 ※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:落選された方にのみ、12月17日(水)までに電話にて通知します。

▶ 追加申込

12月18日(木)9:00~【電話にて先着順】

※12月19日(金)以降は施設窓口での受付もいたします。

▶ 納入方法

<WEBでお申込みの場合>

納入期間:12月16日(火)~12月27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。

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ご了承願います。

■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

<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(金)~12月27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電話での受講意思を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をご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられない場合は、施設までお問合せ願います。



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、笑顔あふれる未来に貢献します

手稲区体育館
■〒006-0832 札幌市手稲区曙2条1丁目2-46
■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(冬季:約70台)

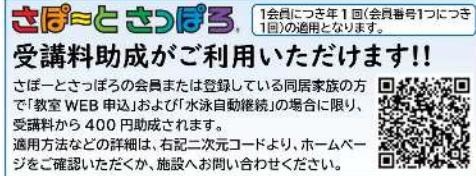
LINE 公式アカウント
友だち登録お待ちしております

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

● 球技系・対象成人(高校生以上)

★テニス										
曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)		期間	
							一般	65歳以上		
月	101	テニス初級(月)	工藤 敏夫	9:10 ~ 10:40	8回	10名	9,200円	8,400円	7,200円	1/19~3/30
	102	テニス初中級(月)		11:00~12:30	8回	10名	9,200円	8,400円	7,200円	
	103	テニス初中級ナイター(月)		19:20~20:50	8回	10名	9,200円	8,400円	7,200円	
火	104	テニス中上級(火)	村山 純	9:00 ~ 10:50	11回	10名	15,400円	14,300円	12,100円	1/6~3/17
	105	テニス中級(ダブルス強化)		11:00~12:30	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円	
水	106	テニス初中級(水)	羽倉 孝造	9:00 ~ 10:30	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円	1/7~3/25
	107	テニス中級(水)		10:40~12:30	11回	10名	15,400円	14,300円	12,100円	
	108	テニス中上級(水)		12:50~14:40	11回	10名	15,400円	14,300円	12,100円	
木	110	テニス実践ゲームレッスン(木)中級~	北村 裕昭	14:10~15:40	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	1/8~3/26
	111	テニス初中級ナイター(木)	羽倉 孝造	19:10~20:40	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	
金	112	テニス中級(金)	工藤 敏夫	9:00 ~ 10:30	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円	1/9~3/27
	113	テニス初中級(金)		10:35~12:05	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円	
	114	テニス中上級(少人数制W強化)	金石 麻由子	12:10~14:00	11回	6名	17,600円	17,600円	17,600円	
土	116	テニス中級(土)	羽倉 孝造	9:00 ~ 10:50	9回	10名	12,600円	11,700円	9,900円	1/24~3/28
	117	テニス初級(土)		11:00~12:30	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100円	
★卓球										
曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)		期間	
水	120	卓球初級(水)	札幌婦人卓球親睦会	9:10 ~ 10:40	11回	12名	10,450円	9,900円	8,250円	1/7~3/25
	121	卓球上級(水)			11回	12名	10,450円	9,900円	8,250円	
	122	卓球中級(水)		10:45~12:45	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	
	123	卓球中上級(水)			11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	
金	124	卓球初級(金)	札幌婦人卓球親睦会	9:10 ~ 10:40	11回	12名	10,450円	9,900円	8,250円	1/9~3/27
	125	卓球中級(金)9:10			11回	12名	10,450円	9,900円	8,250円	
	126	卓球初中級(金)		10:45~12:45	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	
	127	卓球中級(金)10:45			11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	
	128	卓球上級(金)			11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	
火	304	ヨガ×卓球 (※フィットネス教室です)	仙澤 方子	10:00~11:30	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	1/6~3/31
★ゴルフ、バスケットボール										
曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)		期間	
土	129	ゴルフ基礎	(有)北海道GIP	9:00 ~ 10:30	9回	26名	11,250円	10,350円	9,000円	1/24~3/28
	130	ゴルフ形成		10:50~12:20	9回	26名	11,250円	10,350円	9,000円	
月	131	レディースバスケットボール ※女性限定	山岡 真由美	10:30~12:00	8回	15名	7,600円	7,200円	6,000円	1/19~3/30
★少人数制 短期教室(ひと月ごとにテーマが替わります) ※毎月のテーマなど詳細は当館ホームページをご確認ください										
曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)		期間	
木	118	テニスクリニック(木)	北村 裕昭	13:00~14:00	4回	6名	4,200円	4,200円	4,200円	1/8~1/29
	119	★1月テーマ:グラウンドストローク 内容:基本動作の習得					※短期教室の各月ごとのテーマや日程などは当館ホームページをご確認ください			
金	119	卓球ピンポイント(金)	札幌婦人卓球親睦会	9:10 ~ 10:40	4回	6名	5,000円	5,000円	5,000円	1/9~1/30
★1月テーマ:レシーブ強化 内容:横回転の取り方、下回転に対してのフリック、チキータ、ストップの練習										

※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



「教室WEB申込み」より
1月開講教室をお申込み
いただけと、受講料が
100円割引となります！

WEB申込み
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！
■申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等でのお申込みができます！
■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！

● 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:1/19~3/30)									
301	体質改善ストレッチ	chiharu	9:45~10:55	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	呼吸法とゆっくり動作で体の中の筋肉を鍛えて体力向上をはかります。リンパや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	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	ピラティスの他、道具を使用してストレッチや簡単な筋トレを行います。トータル的に全身をトレーニングしています。
305	リンパマッサージ＆姿勢改善体操	AYA	13:00~14:30	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	軽い運動とストレッチで骨盤の歪みや体のバランスを整えます。血行促進や心肺機能向上効果もあります。
306	あへあほ健康体操	(株)アクティブスタイル 片山 淳子	13:00~14:10	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200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:1/6~3/31 312は3/24まで) ※ 304・ヨガ×卓球は火曜日に移動になりました									
304	ヨガ×卓球	仙澤 方子	10:00~11:30	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	卓球の前後にヨガを行うことで、競技パフォーマンスを向上させます。卓球が好きな方のためのヨガ教室です※要ラクト（貸出有）
307	ZUMBA	太田 明博	9:10~10:20	13回	40名	14,300円	10,400円	8,450円	ランの音楽に合わせて楽しく自由にのびのびと踊りましょう！同じ動作を繰り返し行いますのでついていけないという心配もありません。
309	さわやか健康体操	いいだみつこ SSKT	10:30~12:00	13回	40名	14,300円	10,400円	8,450円	軽快なリズムに合わせて身体を動かします。自分の身体を良くするここで無理をせず運動不足と健康なからだ作りを行います。
332	歪みリセット&疲労回復 パワーヨガ	橋本 史子	11:00~12:30	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	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。
310	フィットネスフラ ナニ☆アロハ	佐藤 满美子							