

NEW

フィットネス教室 ワンコイン体験会

2025.12.16(火)
12:15~13:30

やさしいストレッチヨガ



運動強度 ★☆☆☆☆

～ストレッチヨガの魅力～

ストレッチヨガはヨガとストレッチを組み合わせたヨガです。

ヨガ単体で行うより柔軟性や関節の可動域の拡大効果を期待できます。また、初心者向けにアレンジした本教室はリラックス効果や血行の促進などの効果も期待でき、健康促進に大きく繋がりがやすく、ヨガ入門としてオススメの教室となります。

効果:柔軟性の向上・代謝向上・健康促進等

《体験会》

・日時/場所 12/16(火)12:15~13:30/手稲曙温水プール2階多目的室

・申込期間 12/2(火)~12/10(水) 先着

・申込方法 電話・施設窓口 ※受付時間 10:00~20:00

・納入期間 当日 受付窓口、現金でのお支払いとなります

・定員 16名 ・受講料(税込) 500円

《本申込 1月~3月》※詳細は裏面をご確認ください。

・期間 1/6(火)~3/10(火) 全10回

・申込期間 12/2(火)~12/21(日) 12/23(火) 抽選

《指導員》



杉澤 方子

■保有資格

- ・全米ヨガアライエンス認定(RYT200)
- ・イスヨガ認定講座修了
- ・FLOW MUSIC YOGA 認定修了

■近隣指導施設

- 手稲区体育館
- 卓球×ヨガ(火)10:00~11:30
- ボディメイクヨガ(火)19:00~20:15
- ナイトデトックスヨガ(水)19:30~20:45
- フローミュージックヨガ(土)19:00~20:15



手稲曙温水プール

☎006-0832

札幌市手稲区曙2条1丁目2-60

■TEL:011-683-0676

■開館時間 10:00~21:00

■休館日 第1月曜日 ■駐車場 約50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

本申込 申込期間 12/2(火)～12/21(日)

- 期間・回数・定員 1/6(火)～3/10(火) 全10回 定員16名
- 受講料 一般:11,000円 65歳以上:8,000円 障がいのある方:6,500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。※12/21(日)23:59まで

★電話・施設窓口:10:00～20:00

- 抽 選 12/23(火)11:30～ ※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、12/24(水)までに電話にて通知します。

- 追加申込 12/26(金)10:00～【電話にて先着順】 ※12/27(土)以降は受付窓口でのお申込みも可。
※12/29～1/3は年末年始のため休館となります。

■ 納入方法

＜WEBでお申込みの場合＞

納入期間:12/23(火)～12/31(水)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

■ お申込みにあたって

・受講前後のウォームアップやクーリングダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。

(遊泳の場合は別途入館料が発生いたします。)

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も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を設けております。

・教室を結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:12/26(金)～初回開講日前日まで

受講料納入期間内に、施設窓口にて受講料も現金で「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ていない場合は、施設まで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



札幌市プール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



手稲曙温水プール

〒006-0832 札幌市手稲区曙 2 条 1 丁目 2-60

■TEL:011-683-0676 ■開館時間 10:00～21:00

■休館日 第 1 月曜日 ■駐車場 約 50 台

教室受講のご案内

■ 日程表

施設名 手稲曙温水プール 011-683-0676

部屋名 多目的室

教室番号 0144

教室名 やさしいストレッチヨガ

曜日 火

時間 12:15～13:30

1	2	3	4	5	6	7
1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17
8	9	10	予備日			
2/24	3/3	3/10	3/17			

※主催者の都合により休講となった場合は、別日程で振り替えさせていただく場合がございます。

※自己都合により欠席される場合は、日程の振替制度はございません。

■ 持ち物

受講者カード、運動しやすい服装、汗ふき用タオル、外靴用靴袋

■ 受講者カード

- ・教室受講者には「受講者カード」を発行します。初めて当協会主催の教室を申込された方は、受講料納入時にお渡しいたします。WEB申込みの方は教室初回日にお渡しいたします。
- ・入館の受付及び教室受講歴の管理を行いますので、受講時には必ず受付にご提示ください。
- ・受講時のカード忘れ、紛失等の場合は必ずお知らせください。
- ・本カード内には、個人情報は含まれていません。
- ・受講者カードは（一財）札幌市スポーツ協会が管理する施設が主催する教室でご利用いただけます。一部ご利用いただけない施設・教室もございます。

■ 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、適切に管理いたします。
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。

■体調管理

- ・受講にあたっては、ご自身の健康状態を考慮し、各自の責任においてご受講ください。
- ・体調が優れない場合（風邪の症状など）は、受講をお控えください。

■傷害見舞金給付制度

受講者の皆様に安心して教室にご参加いただくため、見舞金の支給等を行う傷害見舞金給付制度を設けております。当制度は参加中の傷害または疾病に対し補償するものです。怪我を負われた際には、速やかに施設職員または指導員にお知らせください。

傷害見舞金給付制度の詳細につきましては、施設配布またはホームページに掲載している「一般財団法人札幌市スポーツ協会傷害見舞金給付制度要項」をご確認ください。

■受講キャンセルの手続き（返金）

受講料納入後に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。手続きについては、直接施設窓口にて所定の用紙に必要事項をご記入・押印のうえ、ご提出ください。

■その他

- ・令和5年4月より教室受講時（受講前後のウォームアップ・クールダウン利用含む）の施設利用料（当日券・回数券・1か月券）は不要の取扱いとなります。教室受講時以外の一般開放やサークル等で利用する場合は、別途施設利用料が必要となりますので、ご利用前に受付にて施設利用料をお支払いください。
- ・受講料の減額設定がある教室に限り、65歳以上の方、各種手帳等をお持ちの方は受講料が減額となりますので、納入時、また教室初回目（クレジットカード・コンビニ決済の方）に年齢や手帳等の証明となるものをご提示ください。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。
- ・お申込みされたレベルに達していない場合、途中でクラスの移動をお願いする場合があります。
- ・受講の権利を他人（家族を含む）に譲渡することはできません。
- ・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。
- ・自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大防止策などの理由により、急遽日程の変更または中止となる場合があります。
- ・指導員の病気、怪我等の諸事情により、指導員の変更または代行の指導員が指導にあたる場合があります。
- ・指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。
- ・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、また私語や大声などで他の方の受講を妨げたり、指導員や他の方への誹謗・中傷等の迷惑行為が見受けられた場合はその後の受講をお断りいたします。
- ・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。
- ・欠席される際のご連絡は不要ですが、続けて3回以上欠席される場合は、電話等でご連絡ください。
- ・貴重品は各自の責任で管理してください。無料の貴重品ロッカーもあります。
- ・お荷物などの保管は有料ロッカー（50円/回）をご利用ください。
- ・物品販売や宗教、政治的活動及びマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。
- ・駐車場の混雑状況によっては駐車できないことがあります。公共交通機関を利用したの来館にご協力をお願いします。
- ・ご不明な点は施設窓口までお問合せください。

