

まだ間に合う！2期制 少年少女対象のテニス・体操・HIPHOP教室などの追加申込受付中です！

ジュニア体操

「教室情報」はコチラ



Jr HIPHOP

最新情報はHPをご確認ください！

豊平区体育館

検索

札幌市スポーツ協会
LINE
公式アカウント
はじめました！



ID: @700xfyqa

【受講料のお支払いについて】

WEB申込みの方は、受講料の支払方法をお選びいただけます！

「クレジットカード決済」「コンビニ決済」のいずれかをお選びください。

☞受講料納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページのURLにアクセスしていただき、決済方法を選択してください。

《クレジットカード決済》

受講料納入期間内に、決済ページよりお手続きをお願いいたします。支払いの引き落とし日については、各カード会社により異なります。

《コンビニ決済》

受講料納入期間内に、決済ページをご確認いただき、選択されたコンビニエンスストアにてお支払いをお願いいたします。

■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

【注意事項】

○施設窓口での現金納入はできませんのであらかじめご了承ください。

○日程表・持ち物などは各施設ホームページ「教室情報」よりご確認ください。

○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合せ願います。

○領収証については、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、当協会から発行はしていません。

○追加申込み・抽選で落選された方が繰り上げ当選となった場合は現金でのお支払いとなります。

○受講料の返金については、現金または振込による対応となりますので、お申込みされた施設までお問合せください。

【受講にあたって】

○ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。

○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は、その後の受講をお断りいたします。

○教室内での物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。

○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、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。申込時に記載いただいている連絡先またはWEB申込み時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。（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。）

○担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。

○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。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。

○教室を辞めるお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、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。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。

○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。

○新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終了させていただきます。

○新型コロナウイルス感染症における受講者の皆さまにご協力いただきたい内容（新型コロナウイルス感染症対策について）を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、申込みください。

○新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）や北海道コロナ通知システムを積極的にご活用ください。

【個人情報の取扱い】

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。

【重要】感染拡大防止の対策について

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を講じた中での開催となります。

教室のご受講にあたり、ご理解、ご協力いただきたい事項がございますので、当協会ホームページの掲載内容をご確認いただきますようお願いいたします。



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。

■「クレジットカード決済」「コンビニ決済」がご利用いただけます。※施設窓口での現金納入はできません。

■申込期間中は24時間お申込み可能です！※申込受付初日9:00～受付最終日23:59:59

■お申込みいただいた教室の抽選結果をメールでお知らせします！

■災害等の緊急時による休講（中止）連絡等の情報をメールでお知らせします。



WEB
申込み



豊平区体育館HP 〒062-0052

札幌市豊平区月寒東2条20丁目4-15

豊平区体育館

☎ 011-855-0791

■開館時間 9:00～21:00

■休館日 第4月曜日（整備日）

■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



豊平区体育館《成人対象》 第2期スポーツ教室受講者募集！

2022年 7月 開講

追加申込受付中！

教室情報はコチラ



◆追加申込◆

令和4年6月18日（土）9:00～ 定員になり次第終了（電話のみ）

※定員に空きがある教室のみ、先着順にて追加申込を受付いたします。

※追加申込は、WEB申込み・WEB決済は対応しておりません。

※6月19日（日）からは受付窓口でも追加申込を受付いたします。

◆納入方法◆

《電話、施設窓口でお申込みの場合》

納入期間：令和4年6月20日（月）～ 6月30日（木）9:00～20:00

受講料納入期間内に、施設窓口にて受講料の納入をお願いいたします。（現金のみ）

※6月27日（月）は施設整備日のため休館となります。

※追加申込はWEB申込み・WEB決済対象外となります。

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、連絡なく納入期間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願います。
新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、申込・納入・開講期間等のスケジュールが大幅に変更になる場合があります。
最新の情報はHPでご案内いたしますので、あらかじめご了承ください。

【成人対象教室 (16歳以上の方 (高校生可)) ※受講料のほかに、毎回別途施設利用料が必要となります

・「65歳以上の方」の受講料は、教室開講期間中に65歳以上になる方を対象とした受講料となります。受講料お支払いの際、年齢を確認できるものをご提示ください。
 ・「障がいのある方」の受講料は、障害者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方を対象とした受講料となります。
 お申込みの際、各種手帳の所持をお申し出ください。

フィットネス系 <3ヵ月 (7月~9月) コース>

番号	教室名	指導員	曜日	時間	受講期間	回数	定員	受講料 (税込)			内容
								一般	65歳以上の方	障がいのある方	
101	やさしいヨガ	佐藤 尚美	月	10:00~11:15	7/4~9/5	6	30	3,270円	2,950円	2,620円	呼吸法とゆっくりとした無理のないポーズで少しずつ身体をほぐしていきます。身体の硬い方でも始めやすい内容です。
102	ベーシックヨガ	井上 あや	火	10:45~12:00	7/5~9/20	11	30	6,000円	5,400円	4,800円	ヨガのポーズで柔軟性・筋力アップを目指します。体が硬くても大丈夫です。
103	背骨コンディショニング	片岡 志保	火	10:00~11:15	7/5~9/20	11	14	8,590円	7,730円	6,870円	寝ながらできる、簡単・楽チンな体操です。腰痛・肩こり・関節痛などの改善を目指します。
104	やさしい姿勢バランス体操	宮川 さとみ	水	10:00~11:15	7/6~9/14	11	15	8,260円	7,440円	6,610円	体の一つ一つを意識しながらの運動とゆったりとしたストレッチで体軸を整え、美しい姿勢を身につけます。
105	生活習慣病予防体操	高坂 聖美	水	9:30~10:45	7/6~9/21	12	30	6,550円	5,890円	5,240円	有酸素運動や下肢・腹筋・背筋のトレーニング、ストレッチを行います。
106	フラダンス (アドバンスコース)	面出 真有美	水	11:00~12:15	7/6~9/21	12	20	7,790円	7,010円	6,230円	フラダンスの衣装や装飾品がなくても大丈夫!「フラ」とはハワイ語で踊りという意味で動きや歌詞の意味をジェスチャーで伝えます。
107	フラダンス (ベーシックコース)	面出 真有美	水	12:30~13:45	7/6~9/21	12	15	9,020円	8,110円	7,210円	フラダンスの基礎を習得します。少人数制なので初めての方でも安心して受講いただけます。
108	ピラティス	上田 加代子	木	9:30~10:45	7/7~9/22	11	30	6,000円	5,400円	4,800円	体の深層部の筋肉を鍛え、強く、しなやかなボディラインをつくり上げます。
109	たのしい太極拳	竹内 恵美子	木	11:00~12:15	7/7~9/22	11	30	6,000円	5,400円	4,800円	初心者大歓迎! 無理のない動きで、心と体を心地よく癒してくれます。
110	ナイトピラティス	伊藤 はるか	木	19:30~20:45	7/7~9/22	11	30	6,000円	5,400円	4,800円	体の深層部の筋肉を鍛え、強く、しなやかなボディラインをつくり上げます。
111	やさしい代謝UP体操	宮川 さとみ	金	9:30~10:45	7/1~9/16	11	30	6,000円	5,400円	4,800円	肩周り・肩甲骨・腰周りなどを意識的に動かして、代謝UPを目指します。
112	ずぼら健康体操	高坂 聖美	金	11:00~12:15	7/1~9/16	11	30	6,000円	5,400円	4,800円	椅子に腰かけながらの運動が多いので、無理なく運動を続けられます。
113	リラックスヨガ	丹羽 千浪	金	10:00~11:15	7/1~9/30	10	30	5,460円	4,910円	4,360円	心と体にやさしい動きを取り入れたヨガです。リラクゼーション効果が期待できます。
114	ナイトヨガ	伊藤 加奈子	金	19:30~20:45	7/1~9/16	11	30	6,000円	5,400円	4,800円	正しい呼吸法と様々なヨガのポーズで心と体をスッキリさせましょう!
115	ZUMBA	高田 志保	土	18:15~19:15	7/2~9/17	10	30	5,460円	4,910円	4,360円	ラテン音楽を使用したフィットネスダンスです。多くのカロリー消費が期待できます。
116	K-POPエクササイズ	宮下 ルミ	土	19:30~20:30	7/2~9/17	10	30	5,460円	4,910円	4,360円	K-POPの振り付けを踊りやすく簡単に、汗をかけるように楽しく踊ります。楽しくストレス発散しましょう!
117	身体すっきりストレッチポール	井上 あや	火	9:30~10:30	7/5~9/20	11	20	7,140円	6,430円	5,710円	ストレッチポールに乗ると姿勢が良くなり、肩こり・腰痛も改善します。レッスン後には身体も心もすっきりすること間違いなし! 1回60分のショートレッスンなのでお気軽にご受講ください!
119	ロコモ予防運動	岡村 啓子	木	11:15~12:30	7/7~9/22	10	15	7,510円	6,760円	6,010円	ロコモティブシンドロームを予防するために、軽いリズム運動や体ほぐしのストレッチを行います。

◆フィットネスおすすめ教室◆ ~この夏、汗を流して心身ともに健康になりませんか?~

フラダンス (ベーシックコース)
 指導員: 面出 真有美
 【水曜日】12:30~13:45
 【場所】1階 多目的室
 フラダンスの基礎を習得します。フラダンスの衣装がなくても大丈夫! 「フラ」とはハワイ語で「踊り」という意味を持っていて、歌詞の意味や内容をジェスチャーで伝えます。少人数制なので初めてでも安心して受講いただけます★

身体すっきりストレッチポール
 指導員: 井上 あや
 【火曜日】9:30~10:30
 【場所】3階 格技室
 ストレッチポールに乗ると姿勢が良くなり、肩こり・腰痛も改善します。レッスン後には身体も心もすっきりすること間違いなし! 1回60分のショートレッスンなのでお気軽にご受講ください!

ロコモ予防運動
 指導員: 岡村 啓子
 【木曜日】11:15~12:30
 【場所】1階 多目的室
 ロコモティブシンドロームを予防するために、ゆっくりとした音楽に乗せて軽いリズム運動や体ほぐしのストレッチを行います。運動習慣がない方、肩甲骨や股関節にご不安がある方にもオススメです!
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは?
 ⇒加齢に伴う筋力の低下などにより、運動器の機能が衰えて要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクが高い状態のことです! 早いうちから予防しておくことが大切です★

★おすすめポイント★
 特に**ステップ台**を使用した運動は、**階段よりも負担が少なく、運動量が多いため**体力や足腰に自信がない方でもご受講いただけます!

球技系 <3ヵ月 (7月~9月) コース>

番号	教室名	指導員	曜日	時間	受講期間	回数	定員	受講料 (税込)			内容
								一般	65歳以上の方	障がいのある方	
130	バドミントン初級	日下 美佳	火	10:00~12:00	締切			初心者大歓迎! 基本動作の習得やルールを理解したい方向けの教室です。			
131	バドミントン中級	日景 真弓	火	10:00~12:00	7/5~9/20	11	15	8,260円	7,440円	6,610円	中級~上級 (フランク1年未満の方) 対象。基本動作の強化やノウハウ練習を中心に行います。
132	卓球入門	清水 明子	火	10:00~12:00	締切			ラケットの握り方からサーブの出し方など、基本動作の習得を目指します。			
133	卓球初中級	清水 明子	木	13:00~15:00	締切			フォア・ショート・ツッツキ等の応用動作の習得を目指します。			
134	卓球中上級	千葉 真弓	木	13:00~15:00	締切			基礎をマスターして、ある程度のラリーが続けられる方対象。各技術の向上を目指します。			
135	テニス入門~初級	田中 俊充	木	9:00~11:00	締切			基本動作 (特にグラウンドストローク) を中心に練習します。			
136	テニス初中級 (火)	脇沢 幸一	火	13:00~15:00	7/5~9/20	11	10	10,530円	9,470円	8,420円	各種ショットが打て、ゲームルールを理解している方対象。グリップチェンジやスプリットステップからの返球を練習します。
137	テニス初中級 (木)	関口 真知子	木	13:00~15:00	7/14~9/22	9	10	8,610円	7,750円	6,890円	試合経験者対象。各種ショットの打ち分けや、ボールコントロールを練習します。ダブルスゲームの基本も学びます。
138	テニス中級 (火)	脇沢 幸一	火	15:00~17:00	7/5~9/20	11	10	10,530円	9,470円	8,420円	試合経験者対象。各種ショットの打ち分けや、ボールコントロールを練習します。ダブルスゲームの基本も学びます。
139	テニス中級レベル1 (水)	門間 昌子	水	15:00~17:00	7/6~9/21	12	10	11,480円	10,340円	9,190円	試合経験者対象。初級で習得した各技術をさらに定させます。
140	テニス中級レベル2 (金)	門間 昌子	金	13:00~15:00	7/1~9/16	11	10	10,530円	9,470円	8,420円	試合経験者対象。各種ショットの打ち分けや、ボールコントロールを練習します。ダブルスゲームの基本も学びます。
141	テニス中上級	門間 昌子	水	13:00~15:00	7/6~9/21	12	10	11,480円	10,340円	9,190円	ダブルスゲームやショットの打ち分けができる方対象。各技術の向上を目指します。
142	テニス上級	太田 幸江	木	15:00~17:00	締切			ボレー、ストロークが10往復以上ミスなくできる方対象。高度な技術習得を目指します。			
143	テニスクリニック	田中 俊充	木	11:05~12:05	7/14~9/29	10	10	6,490円	5,840円	5,190円	「守りのボレー」を重点的に強化します。
144	エンジョイテニス	門間 昌子	火	10:00~11:30	7/5~9/20	11	10	8,830円	7,950円	7,070円	試合経験者対象のゲーム中心の教室です。ダブルスゲームを楽しみ、テニスをエンジョイしましょう!
145	インドアゴルフ	佐藤 敏彦	金	13:00~14:30	7/1~9/16	11	26	10,700円	9,630円	8,560円	スポンジボールを使用し、様々なイングの習得を目指します。

※球技系教室は教室内容の対象をご確認のうえ、ご自身のレベルに合った教室にお申込みください。

球技系 <短期コース> ※8月以降の教室日程につきましては当施設までお問い合わせください

番号	教室名	指導員	曜日	時間	受講期間	回数	定員	受講料 (税込)			内容
								一般	65歳以上の方	障がいのある方	
151	卓球集中教室 (4期)	千葉 真弓	火	10:00~12:00	7/5, 7/12, 7/19	3	10	2,870円	2,580円	2,300円	「フォアとバックの切りかえ」を重点的に練習します。
152	ワンポイント卓球 (12期)	野村 悦子	水	15:30~17:00	締切			「ブロック練習」を重点的に練習します。			
	ワンポイント卓球 (13期)	千葉 真弓			締切			「ストレートのつつき打ち」を重点的に練習します。			
	ワンポイント卓球 (14期)	清水 明子			7/20	1回 完結	10	800円	「ロビングとスマッシュ」を重点的に練習します。		
	ワンポイント卓球 (15期)	千葉 真弓			7/27				「粒高打ってみよう」を重点的に練習します。		
301	マンツーマンテニス	田中 俊充	月	18:15~19:00 19:05~19:50 19:55~20:40	締切			お客さまのご希望に沿ったレッスンを行います。			
302	プライベートテニス	田中 俊充	月	18:15~19:00 19:05~19:50 19:55~20:40	締切			4名までの仲間同士で受講できるコースです。			
301	マンツーマンテニス	田中 俊充	木	12:10~12:55	締切			お客さまのご希望に沿ったレッスンを行います。			
302	プライベートテニス	田中 俊充	木	12:10~12:55	締切			4名までの仲間同士で受講できるコースです。			

※マンツーマン・プライベートテニスは電話、施設窓口にてお申込みください。WEB申込み・WEB決済は対応しておりませんのであらかじめご了承ください。

<公共施設のメリット!> 新型コロナウイルス感染拡大防止の対策に取組み、教室を開催しております

<p>★途中受講が可能★</p> <p>申込期間が過ぎても、定員に空きがあれば途中からの受講が可能です!! お気軽にお問合わせください☆ ※球技系の教室は途中受講できない場合がございます</p>	<p>★お手軽な受講料★</p> <p>入会金や事務手数料は不要です!! 安心の価格設定なのでお気軽にご参加いただけます。 ※16歳以上の方は別途施設利用料が必要となります</p>	<p>★ワンコイン体験もOK★</p> <p>「色々試して自分に合った教室を見つけたい!!」という方にはワンコイン (500円) 体験がオススメです♪ ※16歳以上の方は別途施設利用料が必要となります</p>
---	--	--