

平成31年度 第1期(4~7月) つどーむスポーツ・フィットネス教室要項

教室番号	教室名	対象	指導員	曜日	時間	受講料(税込) ※1			回数	定員(名)	受講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方			
12	フラダンス①	16歳以上	高橋 はるか	月	10:00 ~ 11:00	6,350	5,760	5,170	8	15	4/1 ~ 7/22
27	フラダンス②			木	19:10 ~ 20:10	9,530	8,650	7,760	12	15	4/18 ~ 7/18
ハワイアンミュージックに合わせて「楽しく・美しく」フラダンスと一緒に踊りませんか?どなたでも気軽に踊ることができるので、初めての方でも安心して参加できます!											
13	ひざ・こしあへあほ体操	16歳以上	しものまさひろ	火	10:00 ~ 11:00	11,910	10,810	9,700	15	15	4/2 ~ 7/30
独自の発声「あへあほ」を取り入れ、足・腰を強化し、しっかりと歩くことを目的とした体操です。膝に負担がかからないよう、無理なく進めていきます。											
14	アロマヨガ	16歳以上	小野寺 美乃	火	11:20 ~ 12:20	11,460	10,420	9,390	14	15	4/2 ~ 7/23
「ヨガって難しいのかな?私にもできるかな?」と不安な方でも安心して受講できます。経験者も歓迎です!アロマの香りを楽しみながら、マイペースに心と身体の健康を手に入れましょう!											
15	からだにやさしい健康体操①	16歳以上	札幌整美健康 体操研究会講師	火	13:00 ~ 14:30	12,760	11,660	10,550	15	15	4/2 ~ 7/30
16	からだにやさしい健康体操②			火	14:40 ~ 16:10	12,760	11,660	10,550	15	15	4/2 ~ 7/30
ストレッチ体操、筋力強化運動に腰痛運動も取り入れ、後半はリズムダンスを組み合わせた健康体操です。運動不足を解消し、日常生活に必要な体力・筋力を付けていきましょう!											
17	ルーシーダットン①	16歳以上	金谷 香純	火	19:10 ~ 20:10	11,120	10,080	9,050	14	15	4/2 ~ 7/23
19	ルーシーダットン②		小野木 綾香	水	10:00 ~ 11:00	10,330	9,370	8,410	13	15	4/3 ~ 7/24
ルーシーダットンはタイに古くから伝わる「自分を整える為の体操」です。柔軟性を必要とせず、難易度が高いポーズがほとんどないため、幅広い年齢の方が気軽に行えます!											
18	ボクシングエクササイズ	16歳以上	大嶋 春香	火	20:20 ~ 21:20	11,120	10,080	9,050	14	15	4/2 ~ 7/23
ストレス解消にもってこいのレッスンです!ウエストまわり・二の腕・背中をたくさん使います。たくさん汗をかいてスッキリしましょう! ※室内用運動靴が必要です											
20	初心者向けピラティス	16歳以上	山口 雅史	水	13:00 ~ 14:00	10,330	9,370	8,410	13	15	4/3 ~ 7/24
効率的な呼吸を行うことで血のめぐりを良くし、正しい姿勢・動作を維持できる身体づくりをしていきます。未来の自分の身体のために、「今」できることをしていきましょう!											
21	ウエストシェイプヨガ	16歳以上	北海道全県健康 五郎部 里子	水	19:10 ~ 20:10	11,120	10,080	9,050	14	15	4/3 ~ 7/24
全身をほぐしてお腹をすっきりさせましょう!腹部に重点を置いたメニューで筋力・柔軟性を高めてキレイなウエストラインを目指しましょう!ヨガ初心者から参加可能な、やさしい教室です。											
22	ファイティングエアロ NEW!	16歳以上	丸山 雄大	水	20:20 ~ 21:20	11,120	10,080	9,050	14	15	4/3 ~ 7/24
パンチやキック、格闘技全般の要素を取り入れ、音楽に合わせてダイナミックに動きます!シェイプアップ、体力向上にオススメです。楽しく激しく汗をかきましょう! ※室内用運動靴が必要です											
23	あへあほストレッチ	16歳以上	向井 雅子	木	11:20 ~ 12:20	10,330	9,370	8,410	13	15	4/4 ~ 7/18
どなたでも参加できる「きつくない、でもギュッと効く」プログラムです。「あへあほ」の効果的な運動で、楽しく気持ちよく身体を動かしていきましょう!											
24	プレスウォーキング	16歳以上	山口 雅史	木	13:00 ~ 14:00	6,800	6,160	5,530	10	20	4/4 ~ 7/18
1周400mの屋内ウォーキングコースを利用して、「歩く」とエクササイズを融合し、効果的に運動しましょう!ウォーキング初心者の方にもオススメです! ※外用運動靴が必要です											
25	太極拳 NEW!	16歳以上	加藤 満美子	木	14:15 ~ 15:45	12,740	11,650	10,560	13	12	4/4 ~ 7/18
二十四式太極拳をゆくりと基礎から始めます。老若男女問わず、初めての方、久しぶりに行う方も大歓迎です!ゆったりとした動きで、筋力UP・バランス力向上が期待できます!											
26	背骨・骨盤 あへあほ体操	16歳以上	しものまさひろ	木	18:00 ~ 19:00	11,120	10,080	9,050	14	15	4/4 ~ 7/25
独自の発声「あへあほ」を取り入れ、背骨・骨盤のゆがみを整えていきます。痩せやすい身体と肩こり・腰痛などの予防にも効果が期待できます。											
28	ボディメイクサーキット NEW!	16歳以上	岩野 文美	木	20:20 ~ 21:20	10,330	9,370	8,410	13	15	4/4 ~ 7/18
サーキットトレーニングをベースに、音楽に合わせてエアロ→筋トレ→ボクシング→筋トレ…と交互に行います。シンプルなお動きで、目指せメリハリボディ! ※室内用運動靴が必要です											
29	楽しく骨盤カトレーニング NEW!	16歳以上	佐々木 ゆみ子	金	10:00 ~ 11:00	9,530	8,650	7,760	12	15	4/5 ~ 7/12
がんばらないで、正しくキレイな姿勢になりましょう!骨盤力を鍛えることで、ねこ背・O脚・肩こりの改善などに効果が期待できます!健康維持に、ゆるやかに続けることから始めませんか?											
01	テニス初中級	16歳以上	脇沢 幸一	水	19:30 ~ 21:00	8,670	7,810	6,940	11	10	4/17 ~ 7/17
場所…屋内グラウンドD面 レベル目安…ラリーとゲームの経験がある方、各々 ※受講料のほかには受講の都度「施設利用料」が必要です。(当日券/一般390円、高校生230円、高齢者130円 ※その他回数券がございます)											
02	ジュニアテニス NEW!	新小1~新小4	羽倉 孝造	水	17:30 ~ 19:00	8,670		6,940	11	10	4/17 ~ 7/17
※対象学年は4月からの新学年です。場所…屋内グラウンドD面 今年春より新規スタート!ラケットの持ち方やテニスの基本の構えから学びます。ラケットやボールは当施設で用意したものをご利用いただけます。											

※1…「65歳以上の方」の料金は受講期間中にお誕生日を迎える方も含みます。納入の際、年齢の確認できるものをご提示ください。また、「障がいのある方」の料金は、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対象の料金です。納入の際、各種手帳をご提示ください。

お申込み方法

現在追加募集中です!! (先着) ※定員に達し次第受付終了となりますので予めご了承ください。

お申込みは…

☎ 011-784-2106 または 受付窓口にて承ります!!

受講料の納入は 3/26(火)までお願いいたします。(納入受付時間 9:00~20:00)

また、教室期間途中でも空きがある限りお申込み可能です。(受講料は実受講回数分)

気になる教室がございましたら、まずはつどーむまでお問い合わせください!

★受講期間中にお誕生日をむかえる方には「レストランつどーむ」で使用できる「お食事割引券」をプレゼントいたします!

**体験受講
できます**



定員に空きのある教室は開講後、体験受講ができます。

1教室1回500円(税込)です。

ぜひ、お問い合わせください!

※「テニス初中級」は対象外。

【受講にあたって】出欠確認や利便性の向上のため、教室受講者カードを発行(無料)しております。受講の際には、同カードをお持ちください。/抽選後「受講可能」となった場合、その権利を他人(家族を含む)に譲渡することはできません。/ご自身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、また私語や大声などで他受講者の受講を妨げたり、指導員や他受講者への誹謗・中傷等の迷惑行為が見受けられる場合、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・政治的活動及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により、急遽日程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、開講中止となる場合があります。/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。/教室受講中にケガをされた場合は、速やかに指導員または施設職員までお申し出ください。/教室をや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。/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。【個人情報の取扱い】お申込みの際に取得する個人情報は、当財団が定める「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手続き②イベントや教室その他事業への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。



札幌市スポーツ交流施設(つどーむ)

〒007-0852 札幌市東区栄町885-1(東豊線栄町駅2番出口より徒歩15分)

☎ 011-784-2106



札幌市スポーツ交流施設指定管理者

一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します