

令和3年度 第1期
4月START

スポーツ&フィットネス教室なら つどーむ

教室受講生募集

東区のシンボルである「つどーむ」では、テニス教室、フィットネス教室を開講いたします。
脂肪燃焼、ストレス発散、運動不足の解消・・・まずはお気軽にお問い合わせください！



**2月1日
リニューアル
オープン**

屋内グラウンド人工芝を張替え
全館照明をLED化。
トイレも快適になりました。
ご利用お待ちしております。

New 新規教室紹介

全19教室

裏面をご覧ください

からだコンディショニング 水曜 11:20~12:20

講師：阿部 慎平

- ・柔道整復師
- ・(道)柔道整復師会認定
スポーツトレーナー
- ✓体調が優れない
- ✓運動不足
- ✓肩こり・腰痛

こんなお悩みの方にお勧めです！
現役の整骨院長が指導いたします☆



タイ式ヨガ ルーシーダットン 水曜 10:00~11:00

講師：金谷 香純

ルーシーダットンはタイに古くから伝わる
伝統療法のひとつで、タイ式ヨガや
仙人体操とも呼ばれる健康法です。
ハードな動きや難しいポーズがほとん
どないため、柔軟性に自信がない方
も気軽に行うことができます！



ZUMBA

水曜 20:00~21:00



講師：AYA SATO

世界中の陽気なジャンルの曲を使い
楽しく！ノリ良く！どなたでも踊れる
ダンスフィットネスです！踊りながら脂
肪燃焼させましょう♪

ナイトヨガ

火曜 20:20~21:20



講師：大嶋 春香

コリや疲れをヨガで心身ともに
リフレッシュ！
脂肪燃焼効果やむくみ改善
自律神経を整える効果があります。

お申込み～電話・窓口・WEBにて WEBで簡単!!

パソコン・スマートフォン等から24時間お申込みが可能！
教室の抽選結果は、メールにてすぐお知らせします！

申込日	申込時間	抽選日	納入期間	追加募集
3/1(月)~ 3/10(水)	電話・窓口 9:00~21:00	3/12(金) 落選された方のみ抽選日に ご連絡します	3/16(火)~ 3/26(金) 現金のみ	3/16(火)9:00~ 電話・窓口より(先着) ※WEB申込みはできません。
	WEB 24時間 (最終日は23:59)			

★定員を超えた申し込みがあった場合のみコンピューターによる自動抽選となります。★持ち物や日程詳細については、納入時にお渡しする案内をご確認ください。

札幌市スポーツ交流施設 (つどーむ) TEL (011)784-2106

007-0852 札幌市東区栄町885番地1

<http://www.sapporo-sport.jp/tsudome>

札幌市スポーツ交流施設指定管理者

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



- 開館時間 9:00~21:00
- 駐車場 306台(無料)



令和3年度4月～7月 スポーツ&フィットネス教室要項

フィットネス教室

※「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・障がい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。

番号	教室名	曜日	定員	時間	対象	回数	受講料			指導員	内容
							一般	65歳以上	障がいのある方		
201	フラダンス①	月	14	11:00～12:00	16才以上	11	9,260	8,400	7,540	高橋はるか	ハワイアンミュージックに合わせて「楽しく、美しく、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出来るので、初めての方でも安心して参加できます。
202	ひざ・こし あへあほ体操	月	14	10:00～11:00		16	13,470	12,220	10,970	AHプロジェクト	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。膝に負担がからぬよう無理な運動は避けていきます
203	アロマヨガ	火	12	11:20～12:20		15	14,300	13,020	11,740	小野寺美乃	「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♪
204	からだにやさしい健康体操①	火	14	13:00～14:30		16	14,440	13,190	11,940	札幌整美健康体操研究会	ストレッチ体操、筋力強化運動に膝関節運動も取り入れ、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！
205	からだにやさしい健康体操②	火	14	14:40～16:10		16	14,440	13,190	11,940		
206	ファイティングエアロ	水	14	19:00～20:00		15	12,630	11,450	10,280	丸山雄大	パンチやキック、格闘技要素を取り入れ音楽に合わせてダイナミックに動きましょう！シェイプアップ・体力向上にはもちろんストレス解消にもおすすめです！楽しく遊んで一緒に汗をかきましょう！
207	ナイトヨガ NEW!	水	14	20:20～21:20		14	11,780	10,690	9,600	大嶋春香	ヨガの基本ポーズを繰り返して、心身共にリフレッシュ！脂肪燃焼効果・むくみ改善・自律神経を整える効果もあります。
208	タイ式ヨガ ルーシーダットン NEW!	水	14	10:00～11:00		15	12,630	11,450	10,280	金谷香純	ルーシーダットンはタイに古くから伝わる伝統療法の一つで、タイ式ヨガや仙人体操と呼ばれる健康法です。【独自の深い呼吸法】「ゆつたりとした動き」で身体をゆがみを整えます。ハードな動きや難しいポーズはほとんどないため柔軟性に自信がない方も気軽に行うことができます。
209	からだコンディショニング NEW!	水	14	11:20～12:20		15	12,630	11,450	10,280	阿部慎平	こんな方におすすめです。●体質が良くない●運動不足●肩こり・腰痛 この教室では全身をスムーズに動かせるようにして体の不調や運動不足を解消していきます。無理な効率的な運動を避け、体のコンディショニングを整えましょう
211	ウエストシェイプヨガ	水	14	18:45～19:45		15	12,630	11,450	10,280	北海道全員健康隊	全身をほぐしてお腹をすっきりさせましょう！腹筋に重点を置いてメニューで筋力・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。
212	ZUMBA NEW!	水	14	20:00～21:00		15	12,630	11,450	10,280	AYA SATO	世界中の陽気なジャンルの曲を使い、楽しく、力良くどなたでも踊れるダンスフィットネス。初めての方でも大丈夫！ご自分のペースで快活に、汗をかくシェイプアップ！
213	膝腰らくらく体操	木	13	11:20～12:20		13	11,430	10,370	9,320	向井雅子	どなたでも参加できる「さつきない、でもキュッと効く」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す！
214	フレスウォーキング ～日常生活動作レッスン～	木	14	13:00～14:00		13	10,940	9,930	8,910	山口雅史	歩くことをはじめ、お庭仕事、家事などの日常生活動作を身体に負担を少なく行えるようにアドバイスいたします！
215	背骨・骨盤 あへあほ体操	木	14	18:00～19:00		14	11,780	10,690	9,600	AHプロジェクト	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。痩せやすい身体作り（肩こり・腰痛などの予防にも効果的）が期待できます。
216	フラダンス②	金	14	19:10～20:10		13	10,940	9,930	8,910	高橋はるか	ハワイアンミュージックに合わせて「楽しく、美しく、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出来るので、初めての方でも安心して参加できます。
217	ボディメイクサーキット	金	14	20:20～21:20		13	10,940	9,930	8,910	若野文美	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・筋力トレーニング・筋トレなど交互に行います。シンプルなお手軽な動きなので初めての方でも安心してご参加いただけます！
218	楽しく骨盤トレーニング	金	14	10:00～11:00		12	10,100	9,160	8,230	小松田瑞衣	頑張りすぎずに正しい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、ヒップ・ウエスト・背中にも効果が出ます！健康維持にゆるやかに続けてみることから始めませんか？

屋内スポーツ教室

101	ジュニアテニス	水	10	17:45～19:15	小1～小4	15	12,050	-	9,640	羽島 孝造	テニス初めての方、初心者大歓迎！ラケットの持ち方やテニスの基本の構えから学べます。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。動きやすい服装、外用運動靴をご用意ください。
102	テニス初中級	水	10	19:30～21:00	16才以上	15	12,050	10,840	9,640	工藤敏夫	初心者の方大歓迎!!試合に参加できる実力を身につけます。ショットの基本からポジション取りの仕方、ダブルスにおけるフォーメーションの動き方を学んでみませんか？※受講料の他に都度「施設利用料」が必要です

【受講にあたって】

- 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いたします。
- 教室のキレキレ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。
- 指導員や施設職員にむかって教室内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、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。
- 教室を辞めようと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。

【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。

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。

ご理解、ご協力をお願いいたします

ワンコイン体験

1回500円!!

詳細は施設までお問い合わせください

- ◆ 定員に空きのある教室は開講後に体験受講ができます。
- ◆ 1教室1回限定

公共施設のメリット

- ◆ 入会金なし
受講料のみで受講可能(テニス初中級を除く)
- ◆ 安心の返金対応
途中でキャンセルした場合でも、日程の残回数分の返金が可能です(事務手数料500円がかかります)
- ◆ 途中受講OK
定員に空きがある教室は途中受講できます

個人利用 ご案内

ランニングコース
& トレーニング室

	当日券	回数券
一般	390円	1,950円
高校生	230円	1,150円
中学生	無料	無料
高齢者 (65歳以上)	130円	650円