

2022年
7.8月 START

つどーむ 2期

テニス、パークゴルフ、
ジュニアHIPHOP、ヨガ 他

フィットネス・スポーツ教室 受講生募集

全15教室！詳細は裏面をご覧ください

申込期間 2022年7月3日(日)～7月19日(火)

【申込方法】

WEB、電話、施設窓口 のいずれかにてお申し込みください。

〈WEB〉 申込期間中24時間申込が可能です。(7月3日9:00～7月19日23:59:59まで)

〈電話・施設窓口〉 9:00～21:00 ※7月4日(月)は施設整備日のため17:00まで

【抽選日】

7月20日(水) 10:00 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〉 落選された方のみ7月20日(水)に電話にて通知します。

【追加募集】

7月21日(木) 9:00～ 電話・施設窓口にて先着受付 (WEB不可)

※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。

※WEB申込み・WEB決済は対応していません。

【納入方法】

【WEB】 納入期間 7月20日(水)～7月26日(火)

※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。

当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「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。

■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

※連絡なく納入期間内にお支払いの確認が出来ない場合はキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

【電話・施設窓口】 納入期間 7月21日(木) ～ 教室初回目 9:00～21:00

抽選日に落選通知のない方は、納入期間中に受講料を施設窓口にてお支払いください。

※現金でのお支払いになります。



新規教室体験会開催!!

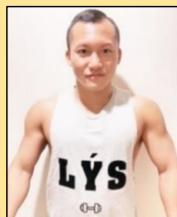
開催日 7月15日(金)20:00～20:45

ボクシングエクササイズ

指導員 川上 嘉道

シェイプアップ効果・体力増進・美肌効果も期待できます。身体を引き締めたい方やストレスの発散にぜひ!!

※運動強度は高めとなっております。



受講料: 500円 (税込)

対象: 16歳以上

定員: 14名

申込期間: 2022年7月3日(日)～7月13日(水) ※先着順

申込方法: 電話・施設窓口 9:00～21:00

※7月4日(月)は整備日のため9:00～17:00まで

納入: 当日施設窓口にて支払

持ち物: 運動しやすい服装、飲み物、タオル、室内用運動靴

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

https://www.sapporo-sport.jp/tsudome

■ 駐車場 306台(無料)

■ 開館時間 9:00～21:00



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

フィットネス・スポーツ教室 (16歳以上の方)

※「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の料金です。納入の際、各選手帳をご提示ください。

番号	教室名	曜日	定員	時間	回数	受講料(税込)			指導員	受講期間	内容
						一般	65歳以上	障がいのある方			
102	テニス初中級	水	10	19:30~21:00	11	8,830円	7,950円	7,070円	工藤 敏夫	8/3~11/16	試合に参加できる実力を身に付けます！基本6打法とボールコントロールを学び、ダブルスの基本技術を身に付けましょう！ ※受講料の他に都度、施設利用料がかかります。
202	アロマヨガ 【運動強度】★	火	14	11:10~12:10	14	12,170円	11,080円	9,990円	小野寺 美乃	8/2~11/22	「ヨガって難しいかな？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。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入れしましょう♪
203	からだにやさしい健康体操 【運動強度】★			13:00~14:30	15	13,580円	12,400円	11,230円	札幌整美健康体操 研究会	8/2~11/29	ストレッチ体操、筋力強化運動に腰痛運動も取り入れた健康体操です。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	むくみ改善・疲労回復ヨガ 【運動強度】★			20:20~21:20	14	11,800円	10,710円	9,620円	大嶋 春香	8/2~11/22	凝り固まった筋肉や関節をほぐして血行を促進させましょう！疲れが溜まっている方、むくみが気になる方、デスクワークの方、ストレスを溜めやすい方などにオススメです。
206	タイ式ヨガ ルーシーダットン 【運動強度】★			10:00~11:00	13	10,950円	9,940円	8,920円	金谷 香純	8/3~11/16	独自の深い呼吸法と、ゆったりとした動き・ポーズで身体と心を整えていきます。ハードな動きや難しいポーズは無いので、柔軟性に自信がない方も気軽に参加できます！
207	からだコンディショニング 【運動強度】★			11:20~12:20	13	10,950円	9,940円	8,920円	阿部 慎平	8/3~11/16	✓運動不足 ✓肩こり ✓腰痛に悩みの方、全身をスムーズに動かせるように身体の不調や運動不足を解消しましょう！現役整骨院の院長が効果的に身体を動かし、コンディショニングを整える方法を伝授！！
209	ウエストシェイプヨガ 【運動強度】★			18:30~19:30	13	10,950円	9,940円	8,920円	北海道全員健康塾	8/3~11/16	全身をほぐしてお腹をすっきりさせましょう！腹筋に重点を置いたメニューで筋力・柔軟性を高めて綺麗なウエストラインを目指します！
210	ZUMBA 【運動強度】★★			20:00~21:00	13	10,950円	9,940円	8,920円	AYA SATO	8/3~11/16	世界中の陽気なジャンルを曲を使い、楽しく♪♪楽しく♪♪どなたでも簡単に踊れるエクササイズです。ご自分のペースで快活に汗をかくてシェイプアップしましょう！※室内用運動靴が必要です。
211	フラダンス 【運動強度】★	木	14	18:45~19:45	11	9,270円	8,410円	7,550円	高橋 はるか	8/4~11/17	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、初心者の方でも安心して参加できます！
212	ボディメイクサーキット 【運動強度】★★★			20:00~21:00	11	9,270円	8,410円	7,550円	岩野 文美	8/4~11/17	サーキットトレーニングをベースに、音楽に合わせてテンポよくエアロ・筋力・ポカンゲ・筋トレなどを交互に行う有酸素運動です。しっかりと身体を動かしたい方にオススメです！※室内用運動靴が必要です。
214	ボクシングエクササイズ 【運動強度】★★	金	14	20:00~21:00	12	10,110円	9,170円	8,240円	川上 嘉道	8/5~11/18	ボクシングや空手など様々な格闘技の動きを取り入れて有酸素運動を行います。身体の引き締めやストレス発散したい方はぜひ♪※運動強度は高めとなっております。※室内用運動靴が必要です。

ジュニア教室

101	ジュニアテニス 対象:小1~小4	水	10	17:30~19:00	11	8,830円	-	7,070円	羽倉 孝造	8/3~11/16	ラケットの持ち方やテニスの基本、打ち方を学びテニスを楽しみましょう！ラケットやボールは当施設で貸出可能です！動きやすい服装、外用運動靴をご用意ください。
208	ジュニアHIPHOP 対象:小1~小6 【運動強度】★			17:15~18:15	11	9,680円	-	7,960円	TOSHI	8/3~11/16	「音楽に合わせて元々よく楽しくダンス！ダンスの基礎から振り付けのコツを身に付けましょう！最終日には、保護者向けの「ダンス発表会」を実施いたします。

屋外スポーツ教室 (16歳以上の方)

103	アウトドアテニス初中級	金	10	10:00~11:30	10	9,310円	8,510円	7,700円	工藤 敏夫	7/29~10/14	初心者の方大歓迎！試合に参加できる実力を身に付けます。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。	
105	パークゴルフ教室	-	10	13:00~14:30	5	4,920円	4,510円	4,110円	牛渡 利彦	1回目	7/27	全5回の教室で、会議室や多目的広場を使い「基本ルール」や「ボールの打ち方」を身につけ、最終日にはつど一むパークゴルフ場コースでプレーします。用具は無料貸出いたします。
										2回目	7/28	
										3回目	8/2	
										4回目	8/3	
										5回目	8/8	
										予備日	8/29	

◀申込・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。
- 教室を辞めの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皆さまに協力いただく**遵守事項**を、受付窓口での配架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お申込みください。
- 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する場合があります。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。
- 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利用ください。

◀クレジット決済、コンビニ決済について▶

- 日程表・お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。
- WEB申込みの場合は、施設窓口での現金納入はできませんので、予めご了承ください。
- 領収書につきましては、お客様と協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収書を発行していません。
- 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い合わせください。

◀個人情報の取扱い▶

- お申し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。

感染拡大防止 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、ご協力いただいたこと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。

開講後ワンコイン体験のご案内

- ・1教室1回限定
- ・開講後、定員に空きのある教室は体験できます！
- ・詳細は施設までお問合せください！

※テニス初中級は別途施設利用料がかかります。



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。
- ◆申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等で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。
 - ◆抽選結果をメールでお知らせします。
 - ◆クレジット決済、コンビニ決済で簡単便利にお支払いができます。

