2023年
4月
START

つどーむ　1期
フィットネス・スポーツ教室
受講生募集

テニス、サーキットエクササイズ
ヨガ、ボクシングエクササイズ　など

さぽーとさっぽろ 受講料の助成を開始いたします!!

さぽーとさっぽろの会員または同居家族の方は「教室 WEB 申込み」の場合に限り、受講料から 400 円助成されます。

【ご利用方法】
① 右記の QR コードより、さぽーとさっぽろ入力フォームにアクセスいただき、必要事項を入力してください。(3/1 よりアクセス可能です。)
② さぽーとさっぽろより、ご入力されたメールアドレス宛にクーポンコードが発行されます。
③ 札幌市スポーツ協会の教室 WEB 申込みフォームにて②で発行されたクーポンコードを入力しお申込みいただくと助成額の適用となります。

※ 1年度1家族につき、1 回の適用となります。
※ 水泳教室を自動継続されている方につきましては、別途お知らせいたします。

教室 WEB 申込み 受講料割引キャンペーンを実施いたします!!

「教室 WEB 申込み」より、4月開講教室をお申込みいただくと受講料が 200 円割引となります。

・本キャンペーンは「令和 5 年 4 月開講教室」限定で、新規・継続でのお申込み問わず、対象教室に「WEB 申込みをされた方」が対象となります。
・WEB 申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。
・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室 WEB 申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

申込期間　2023年3月1日(水)～3月14日(火)

WEB申込QRコード
教室 WEB申込み

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。（初日は9:00～最終日は23:59まで）
〈電話・施設窓口〉 9:00～20:00　※3月6日(月)は施設整備日のため申込できません。

抽 選 日　**3月16日(木) 14:00** 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3月16日(木)に電話にて通知します。

追加募集　**【電話】3月18日(土)9:00～　【窓口】3月19日(日)9:00～**
※定員に空きがある教室のみ先着順にて追加申込を受付けいたします。
※WEB申込み・WEB決済は対応しておりません。

納入方法　**【WEB】 当選結果メールからお支払方法をご確認ください**
※施設窓口での現金納入はできませんので、予めご了承願います。
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

【電話・施設窓口】 納入期間　3月19日(日)　～　3月31日(金)　9:00～20:00
抽選日に落選通知の無い方は、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。
※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ることがありますので、ご注意願います。

全15教室
詳細は裏面をご覧ください ☞

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

■ 開館時間　9:00～21:00
■ 駐 車 場　306台(無料)

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

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。

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、各種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) 一般	65歳以上	障がいのある方	指導員	受講期間	内容
102	テニス初中級	水	12	19:30～21:00	12	13,200 受付終了		00円	羽倉　孝造	4/12～7/12	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、ダブルスの基本戦術を身に付けましょう！ **※教室受講時の施設利用料が不要となりました。**
201	アロマヨガ 【運動強度】★	火	15	11:10～12:10	15	15,750円	11,250	9,000	小野寺　美乃	4/4～7/18	「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。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♪
202	からだにやさしい健康体操 【運動強度】★	火	15	13:00～14:30	15	15,750円	11,250	9,000	札幌整美健康体操研究会	4/4～7/25	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！！
203	むくみ改善・疲労回復ヨガ 【運動強度】★	火	15	20:20～21:20	15	15,750円	11,250	9,000	大嶋　春香	4/4～7/18	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、ストレスを関しやすい方などにオススメです。
204	タイ式ヨガ　ルーシーダットン 【運動強度】★	水	15	10:00～11:00	14	14,700円	10,500	8,400	金谷　香純	4/5～7/19	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ため、柔軟性に自信がない方も気軽に参加できます！
205	からだコンディショニング 【運動強度】★	水	15	11:20～12:20	14	14,700円	10,500	8,400	阿部　慎平	4/5～7/19	✓運動不足✓肩こり✓腰痛にお悩みの方、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率的に身体を動かし、コンディションを整える方法を伝授！！
206	ウエストシェイプヨガ 【運動強度】★	水	15	18:45～19:45	14	14,700円	10,500	8,400	北海道全員健康㈱	4/5～7/19	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！
207	ZUMBA 【運動強度】★★	水	15	20:00～21:00	14	14,700円	10,500	8,400	AYA SATO	4/5～7/19	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いてシェイプアップしましょう！※室内用運動靴が必要です。
208 NEW	太極拳 【運動強度】★	木	15	10:00～11:00	12	12,600円	9,000	7,200	川村　賢	4/6～7/20	ゆっくり柔らかく身体を動かしながら、血流改善・全身の筋力の向上・免疫力の向上などの効果が期待できます。年齢・体格・性別に左右されない「衰えない体」を獲得していきましょう！※室内運動靴が必要です。
209	フラダンス 【運動強度】★	木	15	18:45～19:45	13	13,650円	9,750	7,800	高橋　はるか	4/6～7/20	ハワイアンミュージックに合わせて「楽しく、美しく」フラダンスを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！
210 NEW	サーキットエクササイズ 【運動強度】★★★	木	15	20:00～21:00	13	13,650円	9,750	7,800	高橋　真大	4/6～7/20	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→筋トレ→ボクシング→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。
211 NEW	リンパマッサージ ＆健康体操 【運動強度】★	金	15	10:30～11:30	12	12,600円	9,000	7,200	AYA SATO	4/7～7/21	軽い運動とストレッチで骨盤のゆがみや体のバランスを整えたり、血行を促進、心肺機能も高めましょう！リンパマッサージではむくみを解消し、老廃物を排出して細胞も内蔵も活性化します。※室内用運動靴が必要です。
212 NEW	やさしいZUMBA 【運動強度】★	金	15	12:00～13:00	12	12,60 受付終了		,200	AYA SATO	4/7～7/21	世界中の陽気な音楽で楽しくエクササイズができるZUMBA♪通常のZUMBAよりも控えめな動きなので、楽しくゆる～く運動がしたいという方にもオススメの教室です！※室内用運動靴が必要です。
213	ボクシングエクササイズ 【運動強度】★★★	金	15	20:00～21:00	11	11,550円	8,250	6,600	川上　嘉道	4/7～7/21	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	12	17:30～19:00	12	13,200円	－	10,200円	羽倉　孝造	4/12～7/12	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。

«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、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。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ことがあります。 ○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。
○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。
○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申込みください。

«クレジットカード決済、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」よりご確認いただけます。
○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、予めご了承願います。
○領収書につきましては、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、当協会から領収書を発行しておりません。
○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。
※「プライバシーポリシー」「傷害見舞金制度」に関する詳細は、つどーむホームページ「教室情報」よりご確認いただけます。

Instagram
教室・イベント情報
公式アカウントはじめました！
＼フォローお待ちしております／

- 教室・イベントの開催情報をお知らせします。
- 指導員やコーチをご紹介いたします。
- 災害や感染症の拡大予防等の緊急時による休講(中止)情報をお知らせいたします。

＼多種目体験型スクール／

DO! スポKIDS　DOスポ! シニア健康塾

4月1日（土）～募集開始！！

詳細は、右記 QR コードより、ホームページをご覧ください☺

教室受講時の施設利用料を不要の取扱いといたします。

教室受講時や受講前後のウォームアップや、クールダウンによる利用以外は、別途施設利用料が必要となりますのでご注意ください。

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！
・詳細は当施設までお問合せください！