

2023年  
8月  
開講



# 札幌市スポーツ交流施設（つどーむ） スポーツ&フィットネス教室 受講者募集！！



お申込みは簡単♪

ご都合に合わせていずれかの申込方法をお選びください



WEB



窓口



電話



便利なWEB申込  
がおすすめ！



おすすめ教室

♪ボクシングエクササイズ♪  
スリムアップ・ストレス解消！



インフォメーション



教室WEB申込み  
受講料割引キャンペーン

WEB申込みで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8月開講教室限定で、新規・継続問わず対象教室にWEB申込みをされた方が対象となります。
- ・申込期間終了後にお申込みされる場合は、WEB申込みによる受付ができません。

さぼーとさっぽろ  
受講料の助成を開始いたします！！

さぼ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、さぼーとさっぽろ入カ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。  
※クーポンコードの申請は期日に余裕をもってお申込ください。目安としてお申込日の翌営業日までにクーポンコードをお送りいたします。教室の申込締切日に近いお日にちで申請された場合、申込締切日に間に合わない場合がありますので、ご注意ください。
  - ② さぼーとさっぽろより、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。

【申込期間】

2023年7月1日(土)～7月14日(金)

【申込方法】①WEB ②電話 ③窓口のいずれかへお申込みください

〈WEB〉期間中24時間申込可能です  
(初日9:00～最終日の23:59:59まで)

〈電話・窓口〉9:00～20:00まで

※7月3日(月)は施設整備日のためお申込みできません。

【抽 選】2023年7月16日(日) 14:00

各教室定員を超えるお申込みがあった場合はコンピューターにて自動抽選いたします。

〈WEB〉当選結果を7月16日(日)にメールで送信いたします。

〈電話・窓口〉落選された方、中止教室にお申込みの方のみ7月16日(日)までに電話連絡いたします

【追加申込】2023年7月18日(火)9:00より 〈電話受付のみ先着順〉

・空きがある教室は追加申込を受付けいたします。

7月19日(水)以降は施設窓口でも受付可能です。

・先着順のため、定員に達した場合は受付を終了いたします。

【納入期間】2023年7月19日(水)～7月31日(月)

〈WEB〉当選メールのお支払い方法をご確認ください。

・当選結果メールに記載の決済ページ URL にアクセスのうえ、

「クレジットカード決済」、「コンビニ決済」のいずれかを選択し、お支払いください。

・お支払い完了後、「決済完了メール」を送信いたします。

・ご利用可能なクレジットカード

VISA、MasterCard、JCB、AmericanExpress、DinersClub

・ご利用可能なコンビニ

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

※施設窓口での現金納入はできません。

〈電話・窓口〉上記納入期間中の9:00～20:00に施設窓口にて現金でお支払いください。



連絡なく期間中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場合があります。



## 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 番地 1

# 011-784-2106

札幌市スポーツ交流施設指定管理者

■開館時間 9:00～21:00

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

■休館日 不定休(詳細はHPをご確認ください)

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

■駐車場

約306台(無料)





## フィットネス・スポーツ教室 (対象：16歳以上の方)

☞「65歳以上」の受講料は受講期間中に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窓口にご提示ください。

☞「障がいのある方」の受講料は障がい者手帳・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。

No.	教室名	曜日	定員	時間	回数	受講料(税込)			指導員	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	12	19:30~21:00	13	14,300円	13,000円	11,050円	羽倉 孝造	8/2~11/22	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、ダブルスの基本を身に付けます。
201	アロマヨガ 【運動強度】★	火	15	11:10~12:10	14	14,700円	10,500円	8,400円	小野寺 美乃	8/1~11/21	初心者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円	9,000円	飯田光子 SSKT	8/1~11/28	ストレッチ・筋力強化・腰痛運動を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	14	14,700円	10,500円	8,400円	大嶋 春香	8/1~11/21	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！疲れがたまっている方、むくみが気になる方、デスクワークの方にオススメです！
204	タイヨガ ルーシーダットン 【運動強度】★	水	15	10:00~11:00	12	12,600円	9,000円	7,200円	金谷 香純	8/2~11/22	独自の深い呼吸法と、ゆったりとした動きとポーズで身体と心を整えていきます。ハードな動き・難しいポーズはなく、柔軟性に自信のない方も参加できます！
205	からだコンディショニング 【運動強度】★	水	15	11:20~12:20	12	12,600円	9,000円	7,200円	阿部 慎平	8/2~11/22	運動不足、肩こり、腰痛にお悩みの方対象。現役整形外科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します！
207	ZUMBA 【運動強度】★★	水	15	20:00~21:00	14	14,700円	10,500円	8,400円	AYA SATO	8/2~11/22	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。汗をかいてシェイプアップしましょう！ ※要室内運動靴
208	太極拳 【運動強度】★	木	15	10:00~11:00	12	12,600円	9,000円	7,200円	川村 賢	8/3~11/16	ゆっくりと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。 ※要室内運動靴
209	フラダンス 【運動強度】★	木	15	18:45~19:45	12	12,600円	9,000円	7,200円	高橋はるか	8/3~11/16	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！
210	サーキットエクササイズ 【運動強度】★★★	木	15	20:00~21:00	12	12,600円	9,000円	7,200円	高橋 真大	8/3~11/16	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→ポキシングエクササイズ→筋トレを交互に行う有酸素運動です。 ※要室内運動靴
211	リンパマッサージ&健康体操 【運動強度】★	金	15	10:30~11:30	9	9,450円	6,750円	5,400円	AYA SATO	8/4~11/17	軽い運動とストレッチで身体のバランスを整えたり、血行を促進して心臓機能を高めましょう！リンパマッサージではむくみ解消、老廃物の排出が期待できます。 ※要室内運動靴
213	ポキシングエクササイズ 【運動強度】★★★	金	15	20:00~21:00	9	9,450円	6,750円	5,400円	川上 嘉道	8/4~11/17	ポキ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を発散したい方は是非！ ※要室内運動靴

## ジュニア対象教室 (対象：小学1年生~4年生)

101	ジュニアテニス	水	12	17:30~19:00	13	14,300円	—	11,050円	羽倉 孝造	8/2~11/22	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。
-----	---------	---	----	-------------	----	---------	---	---------	-------	-----------	--

### 【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。
- 伝染病の方は教室の受講をご遠慮ください。
- 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。

### 【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。



## 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・タブレット等での申込みができます！
- 申込期間中は24時間お申込み可能です！
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします！

