

6月限定開講

ゼロトレ

～姿勢リセットで軽い身体へ～

ゼロトレは体の縮んでしまった5つの部位を緩めて体を本来の位置

”ゼロポジション”に戻すトレーニングです。

日常の癖や間違った体の使い方により縮んでしまった体の各部位をテコの原理を使って関節に働きかけ、深い呼吸でさらに緩めることによって体を本来の位置へと戻していきます。

体は本来の位置へ戻ると関節の可動域が広がるため、肩凝りや腰痛などの不調改善に繋がり、今まで使われていなかった筋肉が正しく使われるようになることで基礎代謝も上がります。

ゼロトレは”体の縮み”を治し、健康な身体へ導く健康法です。

日程

6月7日・14日・21日・28日 金曜日 13:15～14:00 全4回

定員

15名（高校生以上の方）

受講料（税込）

- 一般：3,400円
- 65歳以上の方：2,600円
- 障がいのある方：2,200円

指導員



ゼロトレ公認インストラクター

かなや かすみ

金谷 香純

さぼとさぼろ 1会員につき年1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。
受講料助成がご利用いただけます!!

さぼとさぼろの会員または登録している同居家族の方で「教室WEB申込」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。



教室WEB申込み
受講料割引キャンペーン

「教室WEB申込み」より、「短期」ゼロトレをお申し込みいただくと受講料が100円割引となります。

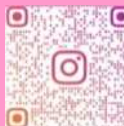
・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、令和6年度の教室で「WEB申込みをされた方」が対象となります。
・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。



LINE

公式アカウント

フォローお待ちしております！



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！

申込方法

【申込期間】5月1日(水)～5月14日(火)

【申込方法】WEB：24時間お申込み可能です(申込初日9:00～申込最終日23:59:59)。

電話・窓口：9:00～20:00

【抽選日】5月16日(木)14:00～

WEB：抽選結果をメールでお知らせいたします。

電話・窓口：落選された方のみ電話にてお知らせいたします。

【追加申込】定員に空きがある場合、5月18日(土)9:00より先着順にて受付いたします(電話のみ)。

5月19日(日)以降は電話・窓口にて先着受付いたします。

※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。

【納入方法】

〈WEBでお申込みの方〉

納入期間：5月16日(木)～5月31日(金) 23:59:59まで

納入期間内に、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、「WEBでのクレジットカード決済」「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください(施設窓口でのお支払いはできません)。お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。領収証につきましては、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、当協会からは領収証は発行していませんので、あらかじめご了承ください。

■ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

■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

〈電話・施設窓口でお申込みの方〉

納入期間：5月19日(日)～5月31日(金) 9:00～20:00 施設窓口で現金にてお支払いください。

※5月20日(月)は施設整備日のため納入ができません。



WEB申込フォーム

その他

- ・各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認いただき、受講当日にお越しください。
- ・ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情(入院、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当施設までご連絡ください。また、連絡がなく納入期間内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りますのでご注意ください。
- ・WEB申込みの方で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、施設までお問い合わせ願います。

【お申込みにあたって】

- 受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。
- 65歳以上の方は受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。
- 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は、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問合せください。
- お申込みに健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
- 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。
- 感染症に罹っている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。
- 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。
- お申込みが定員に満たない場合は、開講中止となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします。(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。)
- 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。
- 教室を辞めお申し出があった場合は、事務手数料として1教室につき500円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。
- 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が、その際は事前にお知らせさせていただきます。

【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。

つどーむ
ホームページ



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



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

■開館時間 9:00～21:00

■休館日(整備日)不定休

■駐車場 約306台

