

秋のスポーツフィットネス教室

受講生募集 全65教室

募集期間 8月22日(月)~9月6日(火)

お電話または直接窓口にてお申込みください。
※定員を超えるお申込みを頂いた場合は抽選となります。
9月5日(月)は施設整備日(休館)のため、受付を行っておりませんのでご了承ください。
抽選日納入手続きについては裏面をご覧ください。

きつとみつかる。
あなたにピッタリのプログラム。

2 オススメ ゆっくりアンチエイジング体操

人気のアンチエイジング体操に無理なく始められる初心者コースができました。音楽のリズムに合わせてながらカラダを開く、ねじる、のびすなどといった運動を取り入れ、体の調子を整えていきます。楽しみながらマイナス5歳のカラダを目指しましょう。

- 対象/16歳以上 ■開講期間/10/6~12/15
- 指導員/菅野 淳子 ■曜日/木曜日 ■時間/9:15~10:15
- 回数/10回 ■定員/30名 ■受講料/一般:5,360円、高齢:4,820円、障がいをお持ちの方:4,290円



10 オススメ 膝にやさしい安心ヨガ

膝がいたい、脚を開きにくい等で、床に座るのが苦手な方向けのヨガブロックを使用したヨガです。立ポーズがなくカラダへの負担が少なく、ストレッチ効果を期待できます。運動をしばらくお休みしていた方でも無理なく始められるやさしいコースです。*ヨガブロックは体育館側でご用意しています。

- 対象/16歳以上 ■開講期間/10/6~12/15
- 指導員/北海道全員健康(株) ■曜日/木曜日
- 時間/12:15~13:15 ■回数/10回 ■定員/20名
- 受講料/一般:6,370円、高齢:5,730円、障がいをお持ちの方:5,100円



40 オススメ 親子あそび体操

親子でボールやフラフープなどを使い、一緒にカラダを動かします。お子さんには「カラダを動かすこと」の楽しさを知ってもらい、お母さん、お父さんはストレス発散、リフレッシュにも繋がります。一緒に親子の絆を深めましょう。

- 対象/2~3歳とその親 ■開講期間/10/5~12/14
- 指導員/本澤 愛未 ■曜日/水曜日 ■時間/13:15~14:15
- 回数/10回 ■定員/10組(2名1組)
- 受講料/一般:6,370円、障がいをお持ちの方:5,100円



63 オススメ キッズダンス

ダンス・音楽に触れ、リズム感を養いましょう!1つの曲を踊りきること達成感も!

- 対象/小学生
- 開講期間/10/5~3/22
- 指導員/坂井 沙菜 ■曜日/水曜日
- 時間/16:00~17:00
- 回数/22回 ■定員/15名
- 受講料/一般:16,230円、障がいをお持ちの方:12,980円



66 オススメ ジュニアテニス 入門

柔らかいスポンジボールを使ったテニス入門コースです。通常のコートより小さいミニコートを使い、ラケットの持ち方、ボールをラケットに当てる等、テニスに触れ、楽しさを知ってもらうことも目標としています。*年長~小2の未経験者が対象です。

- 対象/年長~小2 ■開講期間/10/7~3/24
- 指導員/本田 和恵 ■曜日/金曜日 ■時間/16:15~17:15
- 回数/22回 ■定員/10名
- 受講料/一般:14,020円、障がいをお持ちの方:11,210円



厚別区体育館

施設紹介
施設利用料だけでスポーツを楽しむことのできる、**一般開放も行っております!**

一般開放 教室 のスケジュールは、ホームページまたは時間割(館内配布)にてご確認ください。

地下鉄
新さっぽろ駅
2番出口
徒歩 **5**分



1 競技室

一般開放 教室

- テニス ●ソフトテニス ●バレーボール ●バスケットボール ●バドミントン ●卓球 ●フットサル ●ゲートボール ●パークゴルフなど
- テニス ●バレーボール ●バスケットボール ●バドミントン ●卓球 ●フットサル など

2 トレーニング室

ランニングマシン(5台)、エアロバイク(3台)、エアロクライム(1台)、ダンベルなど

3 格技室

一般開放 教室

- 柔道 ●空手 ●少林寺 ●合気道 ●格技系開放など
- ヨガ ●健康体操 ●こどもの体操 など

4 体育室

一般開放 教室

- ミニバレー ●バドミントン ●剣道 ●空手 ●少林寺 ●健康体操 ●ZUMBA ●太極拳 ●フォークダンス ●チアダンス ●ダンスなど

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します
<http://www.shsf.jp>

厚別区体育館
私たちは、札幌市のスポーツ・健康づくり施設の指定管理者として33施設の管理運営を行うとともに、コミュニティスポーツの普及振興と皆さまの健康維持・促進を目的に各種事業を推進し、皆さまの「笑顔あふれる未来」に貢献します。

9・10月開講教室のご案内

この他にも様々な教室を開講しております。詳しくはホームページ教室情報をご確認ください。

成人対象教室 (16歳以上) 球技系

No.	教室名	期間	曜日	時間	指導員	回数	定員	受講料(税込)		
								一般	高齢者	障がいをお持ちの方
27	テニス初心者	10/4~12/6	火	9:15~10:45	藤沢 千鶴子	10回	10名	7,880円	7,100円	6,310円
28	テニス初級	10/17~12/19	月	12:50~14:20	武田 恵子	8回	10名	6,310円	5,680円	5,050円
29	テニス初級	10/4~12/6	火	10:55~12:25	藤沢 千鶴子	10回	10名	7,880円	7,100円	6,310円
30	テニス初中級	10/17~12/19	月	19:15~20:45	本田 修	8回	10名	6,310円	5,680円	5,050円
31	テニス初中級	10/4~12/6	火	12:40~14:10	門間 昌子	10回	10名	7,880円	7,100円	6,310円
32	テニス中級	10/17~12/19	月	14:25~15:55	武田 恵子	8回	10名	6,310円	5,680円	5,050円
33	テニス中級	10/4~12/6	火	14:20~15:50	本田 和恵	10回	10名	7,880円	7,100円	6,310円
34	バドミントン	10/5~12/14	水	9:45~11:45	鈴木 百合恵 上原 美和	10回	30名	7,380円	6,640円	5,900円
35	卓球初級①	9/28~12/21	水	13:00~15:00	下田 順子	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
36	卓球初級②	9/28~12/21	水	13:00~15:00	近藤 暢子	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
37	卓球中級①	9/30~12/16	金	13:00~15:00	近藤 暢子	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
38	卓球中級②	9/30~12/16	金	13:00~15:00	藤原 ひとみ	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
39	バスケットボール (65歳未満)	9/30~12/9	金	13:00~15:00	片桐 三千代	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円

成人対象教室 (16歳以上) フィットネス系

No.	教室名	期間	曜日	時間	指導員	回数	定員	受講料(税込)		
								一般	高齢者	障がいをお持ちの方
20	太極拳	10/17~12/19	月	12:50~14:20	原田 稔	8回	30名	4,290円	3,860円	3,430円
21	二十四式太極拳	10/17~12/19	月	14:25~15:55	原田 稔	8回	30名	4,290円	3,860円	3,430円
22	フォークダンス (初級以上)	10/7~12/9	金	13:00~16:00	大谷 高子	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
23	やさしいレディースクラシックバレエ	10/6~12/15	木	10:00~11:15	遠 浩美	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
24	ひざこし筋力UP運動	10/6~12/15	木	10:45~11:45	松永 健吾	10回	20名	6,370円	5,730円	5,100円

ジュニア対象教室

No.	教室名	対象	期間	曜日	時間	指導員	回数	定員	受講料(税込)	
									一般	障がいをお持ちの方
40	親子あそび体操	2~3歳とその親	10/5~12/14	水	13:15~14:15	本澤 愛未	10回	10名 (2名1組)	6,370円	5,100円
41	幼児あそび体操	年少~年長	10/5~3/22	水	14:30~15:30	松永 健吾 本澤 愛未	22回	20名	14,020円	11,210円
42	幼児あそび体操	年少~年長	10/6~3/23	木	14:30~15:30	松永 健吾	22回	10名	14,020円	11,210円
43	幼児体操 レベルアップ	年中~年長	9/30~3/24	金	14:30~15:30	—	21回	20名	13,380円	10,700円
44	ジュニア チャレンジ体操	小1~3	10/5~3/22	水	15:40~17:10	松永 健吾	22回	10名	17,340円	13,880円
45	ジュニア チャレンジ体操	小1~3	10/6~3/23	木	15:40~17:10	松永 健吾	22回	10名	17,340円	13,880円
46	ジュニア体操 レベルアップ	小1~3	9/30~3/24	金	15:40~17:10	—	21回	10名	16,560円	13,250円
47	ジュニア バドミントン	小1~中1	10/4~3/21	火・木	16:00~17:45	尾上 敦子 長谷部 留美 高橋 順子	44回	45名	32,460円	25,960円
48	ジュニア フットサル	小1~3	10/5~3/22	水	15:50~16:50	唐牛 拓郎	22回	15名	11,780円	9,430円
49	ジュニア フットサル	小4~6	10/5~3/22	水	17:00~18:00	唐牛 拓郎	22回	15名	11,780円	9,430円
50	ジュニア バレーボール	小3~6	10/7~3/24	金	16:00~17:30	大学生指導員	22回	15名	14,020円	11,210円
51	ミニバスケット	小1~3	10/7~3/24	金	15:20~16:40	片桐 三千代 中村 亜美	22回	30名	14,020円	11,210円
52	ミニバスケット	小4~6	10/7~3/24	金	16:40~18:00	片桐 三千代 中村 亜美	22回	30名	14,020円	11,210円
53	ミニバスケット レベルアップ	小3~6	10/17~3/13	月	17:15~18:45	片桐 三千代	14回	15名	8,920円	7,140円
54	中学生のためのジュニアバスケット	中1~3	10/17~3/13	月	19:00~20:30	片桐 三千代	14回	15名	8,920円	7,140円
55	ジュニア HIPHOP	小1~中3	10/1~3/11	土	10:00~11:00	貝森 美久	20回	15名	14,750円	11,800円
57	ジュニア HIPHOP	年中~小6	10/17~3/13	月	17:10~18:10	小塚 拓	14回	20名	8,920円	7,140円
58	バトントラニング 基礎&初級	小1~中3	10/17~3/13	月	18:15~19:15	村上 優子	14回	15名	10,330円	8,260円
59	バトントラニング レベルアップ	小1~中3	10/17~3/13	月	19:30~20:30	村上 優子	14回	15名	10,330円	8,260円
60	チアダンス	年長~小6	10/5~3/22	水	16:40~17:40	米澤 優里 堺 胡桃	22回	20名	14,020円	11,210円
61	ジュニアバレエ	年長~小6	10/17~3/13	月	17:00~18:00	遠 浩美	14回	10名	13,150円	10,520円
62	キッズダンス	小1~6	10/17~3/13	月	16:00~17:00	比内 澄絵	14回	15名	10,330円	8,260円
63	キッズダンス	小1~6	10/5~3/22	水	16:00~17:00	坂井 沙菜	22回	15名	16,230円	12,980円
64	★ジュニアテニス 基礎	小1~6	10/17~3/13	月	16:00~17:30	本田 修 本田 和恵	14回	20名	11,040円	8,830円
65	ジュニアテニス 初級	小1~6	10/17~3/13	月	17:30~19:00	本田 修	14回	10名	11,040円	8,830円
66	☆ジュニアテニス 入門	年長~小2	10/7~3/24	金	16:15~17:15	本田 和恵	22回	10名	14,020円	11,210円
67	幼児体操初心者	年中~年長	10/17~3/13	月	14:45~15:45	—	14回	10名	8,920円	7,140円
68	ジュニア体操初級	小1~3	10/17~3/13	月	16:00~17:00	—	14回	10名	8,920円	7,140円

★小1~2の経験者はこちらにお申込みください ☆年長~小2の未経験者はこちらにお申込みください。
※本チラシの掲載内容は平成28年8月上旬時点のものであり、変更となる場合がございます。

成人対象教室 (16歳以上) フィットネス系

No.	教室名	期間	曜日	時間	指導員	回数	定員	受講料(税込)		
								一般	高齢者	障がいをお持ちの方
1	エアロビクス	10/4~12/13	火	9:15~10:30	小野寺 弘美	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
2	ゆっくりアンチエイジング体操	10/6~12/15	木	9:15~10:15	菅野 淳子	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
3	ストレッチ&健康美容体操	10/7~12/9	金	13:00~14:15	遠 浩美	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
4	ストレッチ&ポティエメイク体操	10/7~12/9	金	11:15~12:15	遠 浩美	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
5	ヨガ	10/17~12/19	月	11:00~12:30	八幡 美幸	8回	30名	4,290円	3,860円	3,430円
6	ヨガA	10/4~12/13	火	13:00~14:30	紙谷 志緒子	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
7	ヨガB	10/4~12/20	火	14:45~16:15	遠 浩美	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
8	ヨガA	10/5~12/21	水	9:15~10:45	太田 直子	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
9	ヨガB	10/5~12/21	水	11:00~12:30	太田 直子	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
10	隣にやさしい安心ヨガ	10/6~12/15	木	12:15~13:15	北海道全員健康(株)	10回	20名	6,370円	5,730円	5,100円
11	ヨガ	10/7~12/9	金	9:30~11:00	山本 ルリ子	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
12	ナイトヨガA	10/5~12/21	水	19:00~20:15	大野 直子	11回	15名	8,110円	7,300円	6,490円
13	ナイトヨガB	10/5~12/21	水	21:00~22:15	大野 直子	11回	15名	8,110円	7,300円	6,490円
14	リンパマッサージ&ストレッチ	10/6~12/15	木	11:00~12:15	AYA SATO	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
15	ZUMBA	10/6~12/15	木	9:45~10:45	高田 志保	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
16	生活習慣改善体操	10/17~12/19	月	9:30~10:45	海藤 真澄	8回	20名	5,100円	4,590円	4,080円
17	やさしい健康運動体操	10/5~12/21	水	14:15~15:45	唐牛 拓郎	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
18	アンチエイジング体操	10/17~12/19	月	10:30~12:00	菅野 淳子	8回	30名	4,290円	3,860円	3,430円
19	アンチエイジング体操	10/4~12/13	火	10:45~12:15	菅野 淳子	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円

受講申込みまでの流れ

ご不明な点がございましたら、厚別区体育館までお問い合わせください。

電話または厚別区体育館受付窓口までお越しください。

定員を超える申込みがあった場合は「抽選」となります。

納入期間中に受講料をご持参のうえ、厚別区体育館受付窓口にお支払いください。

受講開始!!
※受講料のほかに受講の都度「施設利用料」が必要です。(※中学生以下無料)

- 抽選日時
9月7日(水) 13時より抽選開始
※落選された方のみ電話連絡が入ります。
- 納入手続
9月12日(月)~9月30日(金)
9時~20時までに納入をお願いします。
- 追加申込
9月8日(木)~先着順にて申込受付を行います。
※定員になり次第締切となります。

施設区分	体育館施設利用料		
	当日券	回数券(6枚綴)	1ヶ月券
一般	390円	1,950円	5,670円
高校生	230円	1,150円	3,350円
高齢者(65歳以上)	130円	650円	1,670円
中学生以下	無料	—	—

※下記に該当される方は、年齢を証明できるものを利用券とともに受付に提示してください。
(1)中学生・高校生の方…生徒手帳等 (2)高齢者(65歳以上)の方…身分証明書等 (3)19歳未満の勤労青少年の方…身分証明書等
※障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方は、各種証明書の提示で「施設利用料」が免除となります。

お申込み・受講にあたって

●抽選後「受講可能」となった場合、その権利を他人(家族でも)譲渡することはできません。●申込人数によっては開講中止または合同開講となる場合があります。●自然災害や交通機関のトラブルにより、急遽日程の変更または中止となる場合があります。●やむを得ず指導員が変更となる場合があります。●受講料は全て税込価格です。●申込みされたレベルに達していない場合、途中でクラスの移動をお願いいただく場合がございます。●教室の中には男性限定、女性限定の教室もございます。●駐車場は大変混雑しております。満車の場合はお待ちいただくこととなりますので、公共交通機関での来館にご協力ください。●出欠確認や利便性の向上のため、教室受講者カードを発行(無料)しております。受講の都度、同カードをお持ちください。

【個人情報の取扱い】

お申込みの際に取得する個人情報は、当財団が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開講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手続き②イベントや教室その他事業への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
また、取得した個人情報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。

札幌市体育館グループ指定管理者

一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

厚別区体育館 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目1-20
TEL 011-892-0362

詳しくは WEBへ
http://www.shsf.jp
厚別区体育館



■利用時間/9:00~21:00 ■休館日/第1月曜日(整備日)※祝日の場合は第2月曜日、年末年始
■交通アクセス/地下鉄東西線「新さっぽろ駅」2番出口徒歩5分 ■駐車場/4月~11月:50台、12月~3月:40台