

# 中央体育館でスポーツの秋を満喫!

# 秋のスポーツフィットネス教室

## 受講生募集

全38教室

募集期間

### 9月1日(木)~13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。  
詳しくはホームページまたは中央区体育館までご確認ください。  
※抽選日・納入手続きについては裏面をご覧ください。

きっとみつかる。  
あなたにピッタリのプログラム。

### 24 オススメ ナイトテニス上級

ナイトテニスに上級クラスが仲間入りしました。

- 対象/16歳以上
- 開講期間/10/17~12月下旬
- 指導員/今 善輝
- 曜日/月曜日
- 時間/19:30~21:00
- 回数/7回
- 定員/10名
- 受講料/一般:5,520円、高齢者:4,970円、障がいをお持ちの方:4,420円

### 35 オススメ はじめてのベリーダンス

アラブのエキゾチックで心地よい音楽に合わせて、美しく楽しく踊りましょう!

- 対象/16歳以上(女性のみ)
- 開講期間/10/7~12月中旬
- 指導員/黒谷 真美
- 曜日/金曜日
- 時間/11:10~12:20
- 回数/10回
- 定員/10名
- 受講料/一般:9,400円、高齢者:8,460円、障がいをお持ちの方:7,520円

### 37 オススメ エスポラーダ北海道女子フットサルスクール

エスポラーダ北海道とさっぽろ健康スポーツ財団が協働して開催する女子対象の教室です。初めての方も大歓迎です!



- 対象/小1~中3
- 開講期間/開講中~3月中旬
- 指導員/エスポラーダ北海道
- 曜日/火曜日
- 時間/17:30~19:00
- 回数/44回
- 定員/30名
- 受講料/お問い合わせください。

### 38 期間限定 バレエエクササイズ

柔軟性やバランス感覚を高め、しなやかな美しい体と豊かな情緒性を養います。※今期限定の開催となります。

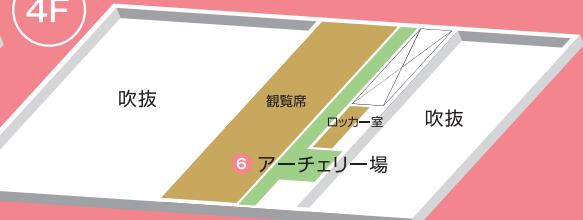
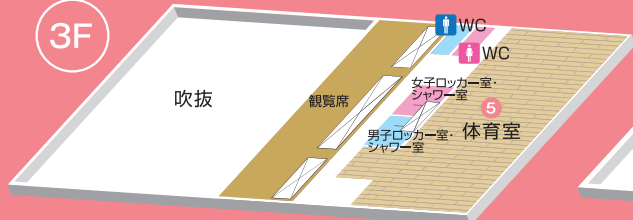
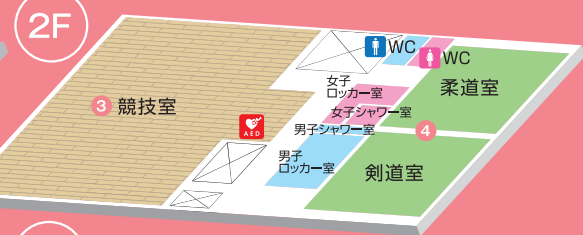
- 対象/16歳以上(女性のみ)
- 開講期間/10/6~3月上旬
- 指導員/川端 晶子
- 曜日/木曜日
- 時間/11:00~12:15
- 回数/20回
- 定員/10名
- 受講料/一般:18,790円、高齢者:16,910円、障がいをお持ちの方:15,030円

## 中央体育館

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  
バスセンター前駅  
10番出口  
徒歩 **3**分



**6** **4F** **アーチェリー場**

遠的(30m)、近的(2m~5m)  
※夜間の部のみ利用可能。  
※初めてご利用される方はお問い合わせください。

**5** **3F** **体育室**

一般開放	教室
●卓球	●卓球
●バスケットボール	●テニス
●フォークダンス	●剣道
●フェンシング	●バレーボール

**1** **1F** **弓道室**

射距離約28m(5的、近的4的)  
※初めてご利用される方はお問い合わせください。

**2** **1F** **ボクシング室**

リング(広さ7.2m×7.2m、高さ0.4m)・サンドバック2個・パンチングボール3個※初めてご利用される方はお問い合わせください。

**3** **2F** **競技室**

一般開放	教室
●卓球	●卓球
●バドミントン	●バドミントン
●バレーボール	●テニス
●バスケットボール	●体操
●体操	●フットサル
●トランポリン	

**4** **2F** **剣道室・柔道室**

一般開放	教室
●格技系	
	●体操

剣道室/フローリング(120畳)  
柔道室/畳(120畳)

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



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。

# 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	
11	卓球	中級	10/7~12月下旬	金	9:00~10:30	札幌市婦人卓球親睦会	10回	15名	6,370円	5,730円	5,100円
12		上級	10/7~12月下旬	金	9:00~10:30	札幌市婦人卓球親睦会	10回	15名	6,370円	5,730円	5,100円
13	バドミントン	初心者	10/7~12月上旬	金	9:00~10:30	数藤 和枝	10回	10名	7,880円	7,100円	6,310円
14		初級	10/7~12月上旬	金	10:30~12:30	数藤 和枝	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
15		中級	10/4~12月上旬	火	9:00~10:55	-	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
16		中上級	10/4~12月上旬	火	11:00~12:55	-	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
17	少人数制テニス	初心者	10/20~11月中旬	木	9:30~11:00	川島 裕子	10回	10名	12,420円	11,180円	9,940円
18	テニス	初級	10/20~11月中旬	木	11:00~12:30	川島 裕子	10回	10名	7,880円	7,100円	6,310円
19		初中級	10/4~12月上旬	火	10:30~12:00	村山 純	10回	10名	7,880円	7,100円	6,310円
20		初中級	11/10~1月下旬	木	9:30~11:00	工藤 淳子	10回	10名	7,880円	7,100円	6,310円
21		中級	10/4~12月上旬	火	9:00~10:30	村山 純	10回	10名	7,880円	7,100円	6,310円
22		中級	11/10~1月下旬	木	11:00~12:30	工藤 淳子	10回	10名	7,880円	7,100円	6,310円
23	ナイトテニス	初級	10/5~12月中旬	水	19:00~20:30	川島 裕子	10回	10名	7,880円	7,100円	6,310円
25		中級	10/4~12月上旬	火	19:15~20:45	川島 裕子	10回	10名	7,880円	7,100円	6,310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
29	太極拳	10/4~12月上旬	火	12:10~13:30	沖野 和美	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
30	骨盤体操(女性のみ)	10/4~12月上旬	火	13:00~14:30	太田 明博	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
31	ZUMBA(女性のみ)	10/4~12月上旬	火	19:00~20:10	太田 明博	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
32	レディースボクシングエクササイズ(女性のみ)	10/4~12月下旬	火	19:00~20:30	吉居 葉子	10回	10名	7,880円	7,100円	6,310円
33	ピラティス(女性のみ)	10/5~12月中旬	水	19:00~20:15	太田 明博	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
34	フラダンス(女性のみ)	10/7~12月上旬	金	12:30~13:45	関和江 長谷川細香	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
36	ナイトアロマヨガ	10/7~12月上旬	金	19:00~20:10	田中しのぶ	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円

## ジュニア対象教室

No.	教室名	期間	対象	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
1	キッズ体操	10/4~3月上旬	年中~年長	火	15:00~16:00	-	20回	10名	12,740円	10,200円
2		10/5~3月上旬	年中~年長	水	15:30~16:30	小林 真由美	20回	10名	12,740円	10,200円
3		10/7~3月上旬	年中~年長	金	15:30~16:30	-	20回	10名	12,740円	10,200円
4	ジュニアテニス	10/17~3月下旬	小1~3	月	17:00~18:00	今 善輝	15回	10名	9,560円	7,650円
5		10/17~3月下旬	小4~中3	月	18:00~19:30		15回	10名	11,830円	9,460円
6	ジュニアバレーボール	10/5~3月下旬	小3~中3	水	17:00~18:30	丹代 勝利 深井 時子	20回	30名	12,740円	10,200円
7	ジュニア体操	10/5~3月中旬	小1~中3	水	18:00~19:30	-	22回	30名	17,340円	13,880円
8		10/4~3月上旬	小1~小3	火	16:30~18:00	-	20回	10名	15,770円	12,610円
9	少年少女剣道	10/1~3月中旬	小1~中3	土	17:15~18:45	-	20回	15名	12,740円	10,200円
10	レベルアップ剣道	10/8~3月中旬	お問い合わせください	土	17:15~18:45	山城 宏性	12回	20名	6,740円	5,390円

\*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
26	大人のクラシックバレエ(女性のみ)	10/17~3月中旬	月	19:15~20:30	川端 晶子	15回	10名	14,090円	12,680円	11,280円
27	骨盤ヨガ	10/4~12月上旬	火	10:00~11:20	田中しのぶ	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
28	リラックスゆったりヨガ	10/4~12月上旬	火	11:30~12:50	田中しのぶ	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円

### 受講申し込みまでの流れ

ご不明な点がございましたら、中央体育館までお問い合わせください。

電話または中央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、中央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14日(水) 14時より抽選  
\*抽選日の15時以降にお客様ご自身にて当落のご確認をお願いいたします。

#### ■納入手続

9月17日(土)~9月26日(月) 9時~20時までに納入をお願いいたします。

#### 【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  
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。

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、その権利を他人に(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

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

**中央体育館** 中央区大通東5丁目12-13 ☎011-251-1815

詳しくはWEBへ▼  
http://www.shsf.jp  
中央体育館



■利用時間/9:00~21:00 ■休館日/第1月曜日(整備日)・年末年始 ※祝日の場合は第2月曜日  
■交通アクセス/地下鉄東西線「バスセンター前駅」10番出口徒歩3分 ■駐車場/45台有