

東区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

きつとみつかる。あなたにピッタリのプログラム。

受講生募集 全46教室

募集期間 9月11日(日)~17日(土)

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東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。

バドミントン初級

初めてでも大丈夫。ラケットの握り方から、基本のショットを練習します。

- 対象/16歳以上 ■開講期間/10/4~12/20
- 指導員/箱田 みち子 ■曜日/火曜日
- 時間/9:00~11:00 ■回数/10回 ■定員/15名
- 受講料/一般:7,380円、高齢者:6,640円、障がいをお持ちの方:5,900円



ZUMBA

ラテンをはじめとした世界中の音楽に合わせて踊るフィットネスエクササイズです。ダンスやラテンが初めての方も気軽に参加してください。

- 対象/16歳以上 ■開講期間/10/14~12/16
- 指導員/相川 真須美 ■曜日/金曜日
- 時間/10:30~11:30 ■回数/10回 ■定員/15名
- 受講料/一般:7,380円、高齢者:6,640円、障がいをお持ちの方:5,900円



ナニアロハ

フラの基本のステップや手の動きをハワイアン音楽に合わせてゆっくり行います。骨盤・股関節・姿勢の改善・調整に効果があります。インナーマッスルをしっかり動かしましょう。

- 対象/16歳以上 ■開講期間/10/15~12/17
- 指導員/佐藤 満美子 ■曜日/土曜日
- 時間/10:00~11:00 ■回数/10回 ■定員/15名
- 受講料/一般:7,380円、高齢者:6,640円、障がいをお持ちの方:5,900円



ナイトエアロビクス

エアロビクスの基本動作を組み合わせた、わかりやすい初中級向けのエアロビクスです。お仕事帰りにも参加していただけます。

- 対象/16歳以上 ■開講期間/10/17~3/13
- 指導員/長谷川 純子 ■曜日/月曜日 ■時間/19:00~20:30
- 回数/15回 ■定員/15名
- 受講料/一般:11,000円、高齢者:9,960円、障がいをお持ちの方:8,850円



東区体育館

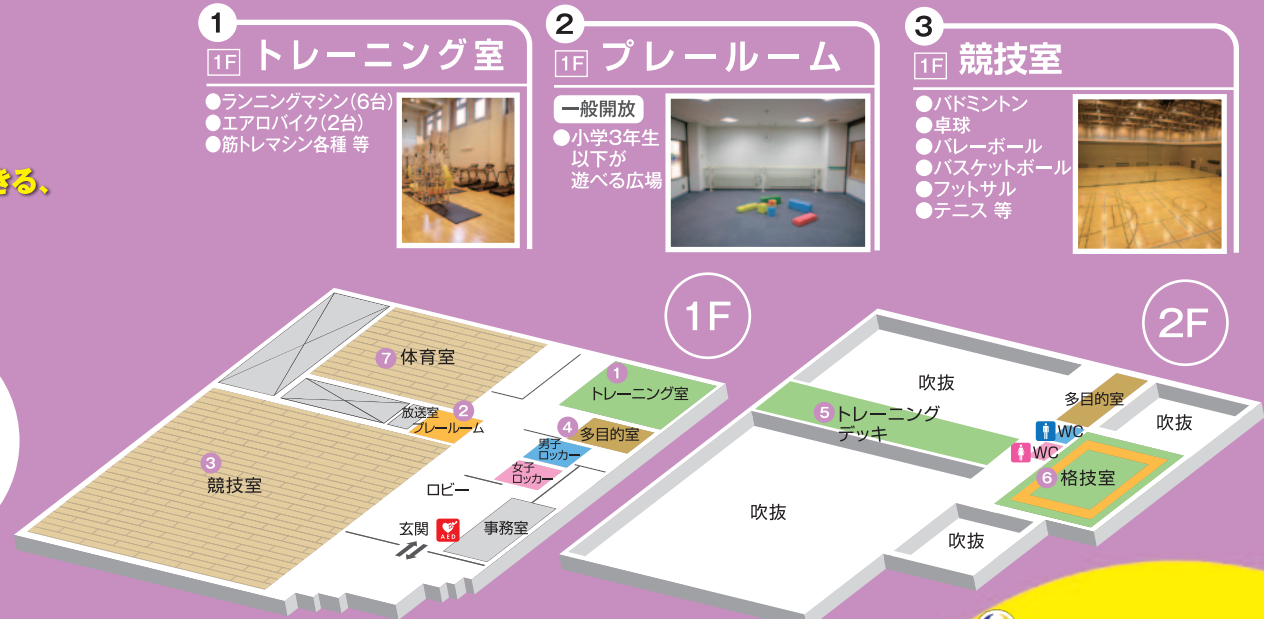
施設紹介

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。



地下鉄元町駅 2番出口
徒歩 **5**分



4 2F 多目的室

教室

- ストレッチ
- エアロビクス

5 2F トレーニングデッキ

一般開放

- アーチェリー
- 弓道

6 2F 格技室

一般開放 教室

- 柔道
- 合気道
- 少林寺
- ヨガ
- 健美操

7 2F 体育室

一般開放 教室

- 卓球
- バドミントン
- ソフトバレーボール
- あへあほ体操
- リズム体操

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」。

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

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
卓球入門	9/23~12/16	金	9:00~10:50	札幌市婦人卓球親睦会	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
卓球初級	9/23~12/16	金	9:00~10:50	札幌市婦人卓球親睦会	10回	30名	7,380円	6,640円	5,900円
卓球中級	9/23~12/16	金	11:00~12:50	札幌市婦人卓球親睦会	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
卓球中上級	9/23~12/16	金	11:00~12:50	札幌市婦人卓球親睦会	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
卓球上級	9/23~12/16	金	11:00~12:50	札幌市婦人卓球親睦会	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
バドミントン中級	10/4~12/20	火	9:00~11:00	宮川 里恵	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
テニス初級	10/11~12/20	火	11:10~12:40	柳原 一輝	10回	10名	7,880円	7,100円	6,310円
テニス初級	10/6~12/15	木	9:15~10:45	石野 寛子	10回	10名	7,880円	7,100円	6,310円
テニス初級	10/15~12/17	土	9:00~10:50	藤澤 千鶴子 斎藤 厚子	10回	10名	9,400円	8,460円	7,520円
テニス初中級	10/11~12/20	火	12:50~14:20	柳原 一輝	10回	10名	7,880円	7,100円	6,310円
テニス初中級	10/6~12/15	木	10:50~12:50	石野 寛子	10回	10名	9,400円	8,460円	7,520円
テニス初中級	10/15~12/17	土	9:00~10:50	武田 恵子	10回	10名	9,400円	8,460円	7,520円
テニス中級	10/4~12/20	火	14:30~16:00	石野 寛子	10回	10名	7,880円	7,100円	6,310円
テニス中級	10/15~12/17	土	11:00~12:50	武田 恵子	10回	10名	9,400円	8,460円	7,520円
ゴルフ	10/15~12/17	土	11:00~12:30	池田 和弘	10回	26名	9,550円	8,590円	7,640円

成人対象教室(16歳以上) フィットネス系

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
ヨガB	10/14~12/16	金	11:15~12:45	嶺 努	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
らくらくステップ	10/8~12/17	土	17:30~18:30	瀧澤 幸智子	10回	20名	6,370円	5,730円	5,100円
ダンベル&ソフトエアロビクス	10/8~12/17	土	18:45~20:00	瀧澤 幸智子	10回	20名	6,370円	5,730円	5,100円
ソフトエアロビクス	10/17~3/13	月	10:00~11:30	横川 亜弥	15回	20名	9,560円	8,600円	7,650円

ジュニア対象教室

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
少年少女バドミントン	小1~3	10/6~12/15	木	16:00~17:30	中村 幸子 大泉 啓子	10回	24名	7,130円	5,700円
少年少女バドミントン	小3~6	10/11~12/20	火	16:15~18:00	中村 幸子 廣田 綾	10回	30名	7,380円	5,900円
少年少女バドミントン	小3~6	9/30~12/16	金	16:15~18:00	大泉 啓子 廣田 綾	10回	30名	7,380円	5,900円
少年少女テニスA	小1~2	9/30~12/16	金	15:30~16:30	石野 寛子	10回	10名	6,370円	5,100円
少年少女テニスB	小3~4	9/30~12/16	金	16:30~18:00	石野 寛子	10回	10名	7,880円	6,310円
少年少女テニスC	小5~6	10/4~12/20	火	16:30~18:00	石野 寛子	10回	10名	7,880円	6,310円
少年少女ソフトテニス	小3~6	10/6~12/15	木	16:30~18:00	丹治 正博 渋谷 久美子	10回	20名	7,880円	6,310円
少年少女卓球	小3~6	10/11~12/20	火	16:30~18:00	中島 ケイ子	10回	30名	6,370円	5,100円
少年少女ミニバスケットボールA	小2~3	9/28~12/14	水	15:50~16:50	山岡 真由美 いずみ	10回	20名	6,370円	5,100円
少年少女ミニバスケットボールB	小4~6	9/28~12/14	水	16:50~18:10	山岡 真由美 いずみ	10回	30名	6,370円	5,100円
キッズヒップホップ	年中~小1	10/17~3/13	月	15:30~16:45	中島 亜夕子	15回	20名	9,560円	7,650円
幼児体操	年中・年長	10/4~3/21	火	14:45~15:45	-	22回	20名	14,020円	11,210円
ジュニア体操1年	小1	10/4~3/21	火	16:00~17:00	-	22回	20名	14,020円	11,210円
ジュニア体操2・3年	小2~3	10/5~3/22	水	15:30~17:00	-	22回	20名	17,340円	13,880円
げんきキッズ	年少	10/6~3/16	木	14:00~15:00	松本 亘広 他	20回	20名	17,730円	-
げんきキッズ	年中・年長	10/6~3/16	木	15:00~16:00	松本 亘広 他	20回	20名	17,730円	-
げんきキッズ	小1~2	10/6~3/16	木	16:00~17:00	松本 亘広 他	20回	20名	17,730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。

受講申し込みまでの流れ

ご不明な点がございましたら、東区体育館までお問い合わせください。

電話または
東区体育館受付窓口
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、東区体育館受付
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20日(火)10時より抽選予定

*抽選結果は13時以降にお客様自身にて確認をお願いいたします。
当館より可否の連絡は一切いたしません。

■納入手続 9月22日(木・祝)~9月28日(水)
9時~20時まで納入をお願いいたします。

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。

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

東区体育館 札幌市東区北27条東14丁目3-1
☎011-751-5250

詳しくは
WEBへ▼
http://www.shsf.jp
東区体育館



■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/地下鉄東豊線「元町駅」2番出口徒歩5分 ■駐車場/80台