

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35教室

募集期間 **9月1日(木)~15日(木)**
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北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。

78 新規開講! 少人数制バレトン

3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)の要素を組み入れることで、全身の筋力バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼も期待できます。

- 対象/16歳以上
- 開講期間/10/1~11/19
- 指導員/伊藤 佳代
- 曜日/土曜日
- 時間/14:15~15:15
- 回数/7回
- 定員/10名
- 受講料/一般:6,580円

81 新規開講! 少人数制男性のための健康体操ヨガ

ヨガの呼吸法・基本的なポーズを一から行い、初めての方や体が硬い方でも無理なく続けられるように進め、自分の身体と向き合い、身体と心のストレスを取り除きましょう!

- 対象/16歳以上
- 開講期間/10/3~11/21
- 指導員/安藤 千枝子
- 曜日/月曜日
- 時間/19:30~20:30
- 回数/6回
- 定員/8名
- 受講料/一般:6,540円

82 新規開講! 少人数制ピラティス

基本呼吸を学び、呼吸をしながら、さまざまな部位に意識を集中させ、ゆっくりとした動きをしていきます。また、同様に呼吸をしながら、瞬発的な動きも行っていきます。

- 対象/16歳以上
- 開講期間/10/1~11/19
- 指導員/伊藤 佳代
- 曜日/土曜日
- 時間/13:00~14:00
- 回数/7回
- 定員/10名
- 受講料/一般:6,580円

83 新規開講! 女性のための骨盤底筋群講座

子宮や膀胱を支える女性にとっても大切な骨盤底筋群。加齢や出産などであきらめていた尿もれや生理不順などの不快な症状もトレーニングで改善できると言われています。骨盤底筋の鍛え方を習得し、誰にも言えない悩みを解決しましょう!

- 対象/16歳以上
- 開講期間/9/24
- 指導員/伊藤 佳代
- 曜日/土曜日
- 時間/13:00~14:00
- 回数/1回
- 定員/30名
- 受講料/一般:5,400円、高齢者:4,800円、障がいをお持ちの方:4,300円

84 新規開講! キッズJAZZヒップホップ

始めは音楽・雰囲気慣れ、基礎のリズムやステップから習い、基礎ステップを覚えてから、最後に覚えた動きをまとめたの全体発表会があります!

- 対象/4・5・6歳
- 開講期間/10/3~12/19
- 指導員/Riyako
- 曜日/月曜日
- 時間/15:30~16:30
- 回数/8回
- 定員/20名
- 受講料/一般:5,100円、障がいをお持ちの方:4,080円

85 新規開講! ジュニアJAZZヒップホップ

始めは音楽・雰囲気慣れ、基礎のリズムやステップから習い、基礎ステップを覚えてから、最後に覚えた動きをまとめたの全体発表会があります!

- 対象/小学生
- 開講期間/10/3~12/19
- 指導員/Riyako
- 曜日/月曜日
- 時間/16:45~17:45
- 回数/8回
- 定員/20名
- 受講料/一般:5,100円、障がいをお持ちの方:4,080円

北区体育館

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 麻生駅 3番出口 徒歩 **9分**



5 2F 多目的室(大)

教室
少人数制モーニング・ナイトプライベートYOGA、少人数制脂肪燃焼ヨガ、キッズ・ジュニアJAZZヒップホップなど

6 2F トレーニングデッキ

専用・大会利用の場合を除き卓球が利用できます。(8台)



1 1F 競技室

一般開放 教室
●バドミントン ●卓球 ●テニスなど
●バスケット ●テニス ●バレエ

2 1F ボクシング室

一般開放 教室
●ボクシング ●ソフトボクシング ●格技系開放 ●女性のための大人のクラシックバレエ ●ジュニアクラシックバレエなど

3 1F トレーニング室

トレッドミル(9台)、エアロバイク(6台)、エフティカル(2台)、筋力マシン(各種)など ※毎日夜間(18~21時)は指導員を配置しております。中学生以下の入室・利用はできません。

4 2F 体育室

一般開放 教室
●卓球 ●バドミントン ●剣道 ●空手 ●卓球 ●さわやか健康体操 ●ソフトヨガ ●ボディシェイプ エアロなど

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

北区体育館

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
10	少人数制 テニス初級	10/31~12/5	月	13:00~14:00	織田 和枝	5回	4名	5,450円	—	—
11	少人数制 テニス初中級	10/31~12/5	月	14:15~15:15	織田 和枝	5回	4名	5,450円	—	—
12	少人数制 テニス中級	10/31~12/5	月	15:30~16:30	織田 和枝	5回	4名	5,450円	—	—
17	テニス初心者	10/6~12/8	木	9:00~11:00	織田 和枝 岩佐 聡子 斉藤 厚子	9回	20名	8,460円	7,610円	6,770円
18	テニス初中級 (旧中級)	10/6~12/8	木	11:00~13:00	織田 和枝 岩佐 聡子 斉藤 厚子	9回	20名	8,460円	7,610円	6,770円
19	テニス中級 (旧上級A)	10/6~12/8	木	13:00~15:00	織田 和枝 岩佐 聡子 斉藤 厚子	9回	20名	8,460円	7,610円	6,770円
20	テニス中上級 (旧上級B)	10/6~12/8	木	15:00~17:00	織田 和枝 岩佐 聡子 斉藤 厚子	9回	10名	8,460円	7,610円	6,770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
52	骨盤体操	10/6~12/22	木	10:30~11:45	大嶋 春香	11回	15名	8,110円	7,300円	6,490円
54	女性のための大人のクラシックバレエ初級	9/30~12/9	金	10:30~12:00	福島 二美子	11回	15名	8,110円	7,300円	6,490円
55	女性のための大人のクラシックバレエ トゥシューズクラス	9/30~12/9	金	12:00~12:45	福島 二美子	11回	15名	5,680円	5,110円	4,540円
56	ソフトヨガ	10/7~12/9	金	13:00~14:40	秋山 沙織	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
57	姿勢改善 リング&ボール	10/7~11/18	金	10:30~11:30	秋山 沙織	6回	10名	5,640円	—	—
58	ヨガA	10/1~12/10	土	9:00~10:30	F・Eヨガ ライフ協会	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
59	ヨガB	10/1~12/10	土	11:00~12:30	F・Eヨガ ライフ協会	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290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
34	姿勢美体操	10/4~12/13	火	10:00~11:30	札幌整美健康体操研究会	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
40	女性のための大人のクラシックバレエ入門	10/4~12/13	火	10:45~12:15	福島 二美子	11回	15名	8,110円	7,300円	6,490円
41	スリムヨガ	10/4~12/13	火	13:00~14:15	阿部 香名芽	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
43	少人数制 モーニングプライベート YOGA	10/4~11/15	火	10:00~11:15	秋山 沙織	7回	8名	7,640円	—	—
44	少人数制 ナイトプライベート YOGA	10/4~12/13	火	19:00~20:15	秋山 沙織	7回	8名	7,640円	—	—
49	ソフトボクシング	10/5~11/16	水	18:30~20:00	松本 めくみ	7回	10名	5,520円	4,970円	4,420円
51	らくらく健康エクササイズ	10/13~12/22	木	9:10~10:00	遠藤 美枝	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290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
22	ジュニアテニス 中級	10/5~12/7	小3~6	水	16:30~18:00	井嶋 千恵子	9回	10名	7,100円	5,680円
25	ジュニア バドミントン 初心者	10/4~12/6	小3~6	火	16:30~18:00	梅木 真琴 大高 真弓	10回	30名	6,370円	5,100円
26	ジュニア バドミントン 中級	10/6~12/8	小3~6	木	16:30~18:00	梅木 真琴	9回	15名	5,730円	4,590円
28	はじめてのこども体操塾 幼児コース	10/11~12/20	5・6歳	火	15:45~16:45	秋山 沙織	11回	10名	7,010円	5,610円
29	はじめてのこども体操塾 小学低学年コース	10/11~12/20	小1~3	火	17:00~18:00	秋山 沙織	11回	10名	7,010円	5,610円
62	ジュニアクラシックバレエ	10/4~12/13	小1~6	火	16:15~17:45	人見 奈々	11回	20名	7,010円	5,610円
64	キッズJAZZ ヒップホップ	10/7~12/16	4・5・6歳	金	15:30~16:30	Riyako	11回	20名	7,010円	5,610円
65	ジュニアJAZZ ヒップホップ	10/7~12/16	小1~6	金	16:45~17:45	Riyako	11回	20名	7,010円	5,610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、北区体育館までお問い合わせください。

電話または
北区体育館受付窓口
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、北区体育館受付
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)

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。

- 抽選日時
9月17日(土) 15時より抽選予定
※抽選日以降、お客様自身にて確認をお願いいたします。
- 納入手続
9月23日(金)~9月30日(金)
9時~20時までに納入をお願いいたします。
9/26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。

【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

北区体育館

札幌市北区新琴似8条2丁目1番25号

☎011-763-1522

詳しくは
WEBへ
<http://www.shsf.jp>
北区体育館



■利用時間/9:00~21:00 ■休館日/第4月曜日(整備日)※祝日の場合は第3月曜日・年末年始
■交通アクセス/地下鉄南北線「麻生駅」3番出口徒歩9分 ■駐車場/4月~11月:120台、12月~3月:90台