

公共施設だから安心!

清田区体育館・温水プールでスポーツの秋を満喫!

一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団



きつとみつかる。あなたにピッタリのプログラム。

秋のスポーツフィットネス教室

受講生募集 全57教室

募集期間 9月1日(木)~14日(水)

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の場合は抽選となります。また、9/12(月)は休館日のため、お申込みできません。
詳しくはホームページまたは清田区体育館・温水プール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。

520 オススメ ナイトテニス初心者~初級

昼間忙しい方におすすめ。初心者の方からお入りいただけます。日ごろのストレス解消にどうぞ。
■対象/16歳以上 ■開講期間/10/4~12/20
■指導員/山口 美紀 ■曜日/火曜日
■時間/19:00~20:45
■回数/12回 ■定員/10名
■受講料/一般:11,280円、高齢者:10,150円、障がいをお持ちの方:9,020円



565 オススメ フラダンス

ゆったりとしたハワイアンミュージックには癒し効果があります。姿勢改善、脳の活性化、若返り等期待できます!
■対象/16歳以上 ■開講期間/10/4~12/20
■指導員/大聖 真知子 ■曜日/火曜日
■時間/13:45~15:00
■回数/11回 ■定員/30名
■受講料/一般:5,890円、高齢者:5,300円、障がいをお持ちの方:4,710円



566 オススメ 大人のためのクラシックバレエ

女性なら誰でも1度はやってみたいと思ったことがあるはず。大人になってからでも遅くありません!
■対象/16歳以上(女性) ■開講期間/10/5~12/21
■指導員/榎谷博子バレエ教室 ■曜日/水曜日
■時間/11:15~12:30 ■回数/11回 ■定員/22名
■受講料/一般:6,700円、高齢者:6,030円、障がいをお持ちの方:5,360円

567 オススメ ナイトヨガ

仕事後に通えるヨガ教室です。ヨガには、ストレスの解消やダイエット効果、高いデトックス作用などさまざまな効果が期待できます。
■対象/16歳以上 ■開講期間/10/4~12/20
■指導員/井村 昭子 ■曜日/火曜日
■時間/19:00~20:15 ■回数/12回 ■定員/30名
■受講料/一般:6,430円、高齢者:5,780円、障がいをお持ちの方:5,140円



570 新規開講! やさしい朝ピラティス

今、人気急上昇のピラティス。初心者の方からわかりやすいようにやさしく指導いたします。
■対象/16歳以上 ■開講期間/10/4~12/20
■指導員/井村 昭子 ■曜日/火曜日
■時間/9:30~10:45 ■回数/11回 ■定員/30名
■受講料/一般:5,890円、高齢者:5,300円、障がいをお持ちの方:4,710円

582 オススメ ミニバスケットボールL1

小学生対象の人気ミニバスケット。初めての方からお申込みいただけます。
■対象/小1~小6 ■開講期間/10/17~12/19
■指導員/前田 由紀恵、久保田 純平 ■曜日/月曜日
■時間/16:15~17:45 ■回数/8回(うち1回は交流会) ■定員/30名
■受講料/一般:5,100円、障がいをお持ちの方:4,080円
■交流会/12/10(土)10:00~12:00 豊平区体育館と交流会
(場所:清田区体育館・温水プール)

清田区体育館・温水プール

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。

中央バス97 清田体育館 下車徒歩 **2**分



1 1F 一般用プール・小プール

アレーンある一般用プール(大プール)には、「完泳コース」を常設しているほか、時間帯により、水中を歩く専用の「ウォーキングコース」を設けております。また、水深の浅い小プールや、探検室、シャワー室も備えております。

2 1F トレーニング室

ランニングマシン9台、エアロバイク8台、エアロクライム2台、スミスマシン、他各種トレーニングマシンを設置いたしております。

3 1F 競技室・第1体育室

バドミントン、卓球などの一般開放を行っているほか、テニスやバスケット教室などで利用しております。

4 2F 格技室

少林寺拳法、空手、柔道、合気道など各種格技をご利用いただけます。

5 2F ランニングコース

1周140mのコースとなっております。天候を気にせず快適にランニングやウォーキングができます。



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

清田区体育館・温水プール

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
501	初心者～初級バドミントン	10/7～12/16	金	10:00～12:00	日景 真弓 長谷部 留美	11回	30名	8,110円	7,300円	6,490円
502	初心者卓球	9/28～12/21	水	13:00～15:00	木原 理恵	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
503	初心者卓球	10/7～12/16	金	9:00～10:30	安立 幸子	10回	15名	6,370円	5,730円	5,100円
504	初級卓球1	9/28～12/21	水	13:00～15:00	安立 幸子	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
505	初級卓球1	10/7～12/16	金	10:40～12:40	安立 幸子	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
506	初級卓球2	10/7～12/16	金	10:40～12:40	篠原 優子	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
507	中級卓球1	10/7～12/16	金	13:00～15:00	木原 理恵	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
508	中級卓球2	10/7～12/16	金	13:00～15:00	林 信子	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
509	中級卓球3 レベルアップ	10/7～12/16	金	15:00～17:00	林・木原・篠原	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
510	初心者テニス	10/5～12/21	水	9:00～10:30	岩佐 聡子	11回	10名	8,670円	7,810円	6,940円
511	初心者テニス	10/7～12/16	金	13:00～15:00	岩佐 聡子 新藤 梢	11回	20名	10,340円	9,300円	8,270円
512	初級テニス	10/5～12/21	水	10:30～12:30	新藤 梢	11回	10名	10,340円	9,300円	8,270円
513	初中級テニス	10/1～12/24	土	9:00～10:30	本田 和恵	8回	10名	6,310円	5,680円	5,050円
514	中級テニス	10/4～12/20	火	13:00～15:00	岩佐 聡子	12回	10名	11,280円	10,150円	9,020円
515	中級テニス	10/5～12/21	水	13:00～15:00	岩佐 聡子 新藤 梢	11回	20名	10,340円	9,300円	8,270円
516	上級テニス	10/4～12/20	火	13:00～15:00	新藤 梢	12回	10名	11,280円	10,150円	9,020円
521	ナイトテニス 中級	10/7～12/16	金	19:10～20:55	太田 幸江	11回	10名	10,340円	9,300円	8,270円
522	ナイトテニス 中上級	10/5～12/21	水	19:00～20:45	太田 幸江	11回	10名	10,340円	9,300円	8,270円
527	レディースバスケ 16歳以上の女性	10/17～3/27	月	11:00～12:30	前田 由紀恵	15回	15名	9,560円	8,600円	7,650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
557	ピラティス	10/5～12/21	水	9:45～11:00	米沼 雅子	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
558	ピラティス	10/7～12/16	金	19:00～20:15	伊藤 はるか	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
559	からだにやさしい健康体操(前半)	10/7～12/16	金	9:30～10:50	庄末 美佐子 武田 夕美子	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
560	からだにやさしい健康体操(後半)	10/7～12/16	金	11:00～12:20	庄末 美佐子 武田 夕美子	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
561	ヨガ(前半)	10/5～12/21	水	9:30～10:50	フィジカルカルチャー	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
562	ヨガ(後半)	10/5～12/21	水	11:00～12:20	フィジカルカルチャー	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
563	太極拳入門	10/7～12/16	金	13:15～14:45	近江 ナヨ子	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
564	太極拳中級	10/5～12/21	水	13:15～14:45	近江 ナヨ子	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
568	ひざ腰すこやか体操	10/4～12/13	火	13:30～14:45	糠谷 友美	11回	10名	9,390円	8,530円	7,660円
569	姿勢改善教室	10/6～12/22	木	13:30～14:45	岸部 昌江	11回	15名	5,890円	5,300円	4,710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
571	キッズテニスL1	10/4～12/20	小1～3	火	15:30～16:30	岩佐 聡子	12回	10名	7,650円	6,120円
572	キッズテニスL1	10/5～12/21	小1～3	水	15:30～16:30	岩佐 聡子	11回	10名	7,010円	5,610円
573	キッズテニスL2	10/4～12/20	小1～3	火	16:30～17:30	岩佐 聡子	12回	10名	7,650円	6,120円
574	ジュニアテニスL1	10/4～12/20	小4～6	火	16:30～17:30	関口 真知子	12回	10名	7,650円	6,120円
575	ジュニアテニスL1	10/4～12/20	小4～6	火	17:30～18:30	関口 真知子	12回	10名	7,650円	6,120円
576	ジュニアテニスL1	10/7～12/16	小4～6	金	18:00～19:00	岩佐 聡子	11回	10名	7,010円	5,610円
577	ジュニアテニスL1	10/1～12/24	小4～6	土	10:40～11:40	本田 和恵	8回	10名	5,100円	4,080円
578	ジュニアテニスL2	10/5～12/21	小4～6	水	16:30～17:30	岩佐 聡子	11回	10名	7,010円	5,610円
579	少年少女バドミントン	10/5～12/28	小3～6	水・金	16:20～17:50	松野 英彦 平山 三城	22回	30名	14,020円	11,210円
581	ミニバスケットボールL2	10/6～12/22	小1～6	木	16:30～18:00	前田 由紀恵 田中 百華	11回	30名	7,010円	5,610円
583	SHSFキッズフットサル	10/7～12/16	小1～3	金	18:00～19:00	エスポラーダ北海道	11回	15名	6,450円	5,160円
584	SHSFキッズフットサル	10/7～12/16	小4～6	金	19:10～20:10	エスポラーダ北海道	11回	15名	6,450円	5,160円
585	お母さんと幼児の体操教室	10/4～12/20	2歳児と母親(2名1組)	火	10:00～11:00	本澤 愛未	12回	10組	7,650円	6,120円
586	お母さんと幼児の体操教室	10/4～12/20	3歳児と母親(2名1組)	火	11:15～12:15	本澤 愛未	12回	10組	7,650円	6,120円
593	げんきキッズ	10/4～3/7	年中・年長	火	15:30～16:30	松本 広宣 秋山 諭香	20回	20名	17,730円	—
594	げんきキッズ	10/4～3/7	小1・2	火	16:30～17:30	松本 広宣 秋山 諭香	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。

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
551	エアロビクスシェイプアップ	10/4～12/20	火	11:00～12:30	角野 桂子	12回	30名	6,430円	5,780円	5,140円
552	エアロ&ピラティス	10/6～12/22	木	19:00～20:30	井村 昭子	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
553	たのしくエアロ	10/7～12/16	金	9:30～11:00	玉山 尚子	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
554	らくらくエアロ	10/8～12/17	土	10:00～11:30	五十嵐 由紀子	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
555	リズム体操	10/6～12/22	木	9:30～11:00	井村 昭子	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
556	すっきり姿勢リセット	10/7～12/16	金	11:15～12:30	森脇 俊文	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710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、清田区体育館・温水プールまでお問い合わせください。

電話または
清田区体育館・温水プール
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。
※落選された方のみ電話連絡が入ります。

納入期間中に受講料をご持参のうえ、
清田区体育館・温水プール受付
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16日(金)抽選予定
※落選された方のみ電話連絡が入ります。

■納入手続

9月21日(水)～9月30日(金)
9時～20時までに納入をお願いいたします。

施設区分	体育館施設利用料			プール施設利用料		
	当日券	回数券(6枚綴)	1ヶ月券	当日券	回数券(6枚綴)	1ヶ月券
一般	390円	1,950円	5,670円	580円	2,900円	5,800円
高校生	230円	1,150円	3,350円	280円	1,400円	2,800円
高齢者(65歳以上)	130円	650円	1,670円	140円	700円	1,400円
中学生以下	無料	—	—	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。満車の際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(当財団が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当該施設が主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

清田区体育館・温水プール

011-882-9500
札幌市清田区平岡1条5丁目4-1

詳しくは
WEBへ
http://www.shsf.jp
清田区体育館・温水プール



■利用時間/体育館9:00～21:00、プール10:00～21:00 ■休館日/第2月曜日(祝日の場合は第1月曜日)、年末年始
■交通アクセス/「札幌ターミナル」から中央バス96「日の丸団地」下車徒歩2分 ■駐車場/4月～11月:140台 12月～3月:80台(うち3台身障者専用)