



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67教室

募集期間 9月1日(木)~10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中島体育センター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。

126 オススメ からだスッキリヨガ

身体の歪みを改善し、リラックス効果を高めたカラダとココロをスッキリさせましょう。

- 対象/16歳以上
- 開講期間/10/1~12/10
- 指導員/岩泉、杉本 ■曜日/土曜日
- 時間/14:30~15:30
- 回数/11回 ■定員/20名
- 受講料/一般:7,010円、高齢者:6,310円、障がいをお持ちの方:5,610円



107 オススメ からだ改善体操

上半身、下半身ごとのストレッチと筋力トレーニングで美しい姿勢を目指します。

- 対象/16歳以上 ■開講期間/10/4~3/7
- 指導員/百瀬 由紀子 ■曜日/火曜日
- 時間/10:00~11:10
- 回数/22回 ■定員/20名
- 受講料/一般:14,020円、高齢者:12,620円、障がいをお持ちの方:11,210円

125 オススメ あへあほ健康体操

発声を使い腹筋を鍛える簡単エクササイズ。腰痛、膝痛、メタボ予防に効果的!

- 対象/16歳以上 ■開講期間/10/4~12/13
- 指導員/市橋 祐希 ■曜日/火曜日
- 時間/11:50~13:00
- 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



106 新規開講! 膝にやさしい安心ヨガ

関節角度を調整・補助し、柔軟性向上を目指します。

- 対象/16歳以上 ■開講期間/10/7~12/16
- 指導員/大高 千咲子 ■曜日/金曜日
- 時間/13:00~14:00
- 回数/11回 ■定員/20名
- 受講料/一般:7,010円、高齢者:6,310円、障がいをお持ちの方:5,610円

129 新規開講! 膝に安心エアロビクス

座位エアロビクスで足腰を強化し、様々な動作に対応可能な身体づくりを目指します。

- 対象/16歳以上 ■開講期間/10/6~12/22
- 指導員/大高 千咲子 ■曜日/木曜日
- 時間/13:00~14:00
- 回数/11回 ■定員/15名
- 受講料/一般:8,110円、高齢者:7,300円、障がいをお持ちの方:6,490円

120 オススメ ビューティ・ペルヴィス

「骨盤」を中心に全身のバランスを整え、美しい身体づくりを目指しましょう。

- 対象/16歳以上 ■開講期間/10/3~3/13
- 指導員/午藤 祐子 ■曜日/月曜日
- 時間/11:15~12:30
- 回数/15回 ■定員/20名
- 受講料/一般:9,560円、高齢者:8,600円、障がいをお持ちの方:7,650円



114 オススメ 日舞健康体操

簡単な日舞の振り付けを交えて行う、全身を使った体操です。

- 対象/16歳以上 ■開講期間/10/5~3/15
- 指導員/keiko ■曜日/水曜日
- 時間/10:00~11:15
- 回数/22回 ■定員/30名
- 受講料/一般:11,780円、高齢者:10,610円、障がいをお持ちの方:9,430円

中島体育センター

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。



5 2F 講堂



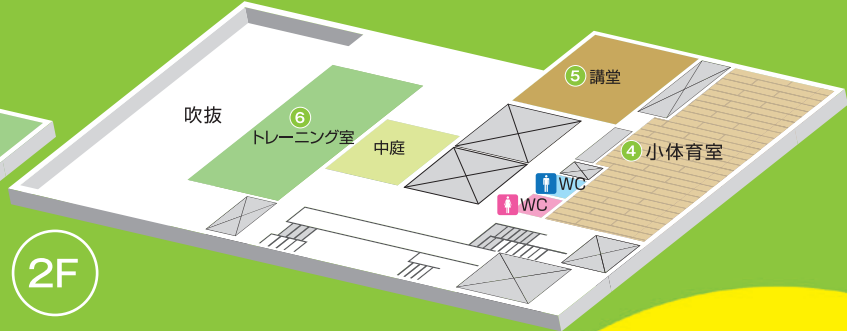
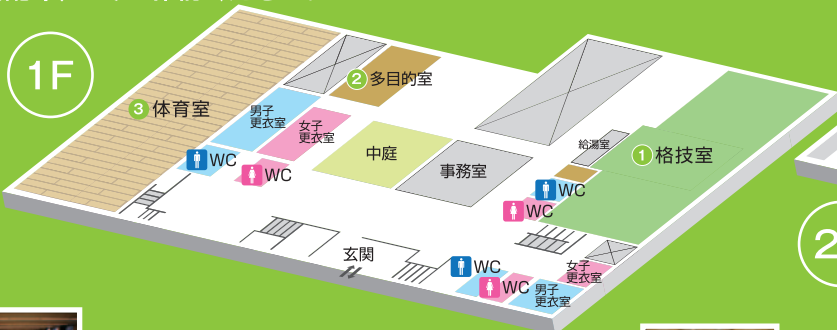
会議利用ができます。(最大100名程)

6 2F トレーニング室



トレッドミル8台、エアロバイク3台、筋力トレーニングマシン多数と充実しております。

地下鉄 幌平橋駅 1番出口 徒歩 5分



1 1F 格技室

一般開放

- 空手
- 柔道
- 居合道
- 合気道 など

教室

- 太極拳
- ヨガ
- 健美操
- ジュニア体操教室 など

2 1F 多目的室

会議利用ができます。(最大20名程)

3 1F 体育室

一般開放

- 卓球
- バドミントン
- フットサル
- キンボール

教室

- 卓球
- テニス
- バドミントン
- フットサル
- トランポリン

4 2F 小体育室

一般開放

- 卓球

教室

- 卓球
- 日舞健康体操
- フォークダンス
- Jr.ショートテニス

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

中島体育センター

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
201	バドミントン(初級)	10/7~12/9	金	9:00~11:00	大宅 晴美	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
202	バドミントン(中級)	10/7~12/9	金	11:10~13:10	大宅 晴美	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
203	卓球(初心者)	9/28~12/21	水	13:15~15:15	中島 ケイ子	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
204	卓球(初級)	10/7~12/16	金	13:30~15:30	吉國 弥生	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
205	卓球(初中級)	10/6~12/22	木	10:00~12:00	中島 ケイ子	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
206	卓球(初中級)	10/7~12/16	金	10:00~12:00	矢地 裕子	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
207	卓球(中級)	10/7~12/16	金	13:30~15:30	矢地 裕子	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
208	卓球(中上級)	9/28~12/21	水	13:15~15:15	矢地 裕子	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
209	テニス(初心者)	10/3~3/13	月	11:00~13:00	石川 暁子	15回	10名	14,090円	12,680円	11,280円
210	テニス(初級)	10/4~12/6	火	9:00~11:00	安井 徳子	10回	10名	9,400円	8,460円	7,520円
211	テニス(初級)	10/5~12/14	水	11:00~13:00	武田 恵子	10回	10名	9,400円	8,460円	7,520円
212	テニス(初級)	10/6~12/15	木	18:30~20:30	門間 昌子	10回	10名	9,400円	8,460円	7,520円
213	テニス(初中級)	10/3~3/13	月	9:00~11:00	武田 恵子	16回	10名	15,030円	13,530円	12,030円
214	テニス(初中級)	10/4~12/6	火	11:00~13:00	安井 徳子	10回	10名	9,400円	8,460円	7,520円
215	テニス(初中級)	10/1~12/17	土	19:00~21:00	羽倉 孝造	10回	10名	9,400円	8,460円	7,520円
216	テニス(中級)	10/5~12/14	水	9:00~11:00	武田 恵子	10回	10名	9,400円	8,460円	7,520円
217	テニス(中級)	10/1~12/17	土	17:00~19:00	市川 晶子	10回	10名	9,400円	8,460円	7,520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
117	フラダンス(エンジョイ)	10/5~3/22	水	13:00~14:15	斉藤、小嶋、土谷	22回	20名	14,020円	12,620円	11,210円
118	フラダンス(ゆったり)	10/5~3/22	水	14:30~15:45	斉藤、小嶋、土谷	22回	20名	14,020円	12,620円	11,210円
119	クラシックバレエ(初心者)	10/5~12/14	水	18:30~19:30	阿部 由香	10回	10名	9,400円	8,460円	7,520円
121	マイ・スタイル・ヨガ	10/6~3/16	木	19:15~20:30	定居 昭希	22回	20名	14,020円	12,620円	11,210円
122	ストレッチで健康向上	10/6~12/22	木	10:00~11:00	五郎部 里子	11回	20名	7,010円	6,310円	5,610円
123	脂肪燃焼!!ポクンエクササイズ	10/4~12/13	火	11:20~12:30	大高 千咲子	11回	20名	7,010円	6,310円	5,610円
124	エアロ&B・EX	10/5~12/21	水	10:00~11:00	大高、大宮	11回	15名	8,110円	7,300円	6,490円
127	◆女性のための筋力トレーニング	10/3~3/6	月	13:00~14:00	牧村 裕太	15回	20名	9,560円	8,600円	7,650円
128	バランスボディ・ピラティス	10/7~12/16	金	13:30~15:00	定居 昭希	11回	15名	8,110円	7,300円	6,490円

※★…男性限定、◆…女性限定となります。

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
401	幼児ショートテニス	就学前の5-6歳	10/1~12/3	土	11:00~12:00	鈴木 エミ	10回	10名	6,370円	5,100円
403	幼児キッズジム	就学前の5-6歳	10/1~12/3	土	10:00~11:00	小田桐、松谷	10回	20名	6,370円	5,100円
404	SHSFキッズフットサル	就学前の5-6歳	10/5~12/14	水	15:20~16:20	エスポラーダ北海道	10回	10名	7,130円	5,700円
405	げんきキッズ年中・年長	就学前の5-6歳	10/7~3/17	金	15:15~16:15	小熊、山本、牧村	20回	20名	17,730円	—
406	幼児トランポリン	就学前の5-6歳	10/3~3/13	月	14:15~16:00	小玉、井淵	14回	10名	13,150円	10,520円
501	Jr.ショートテニス(初心者)	小1~6	10/4~12/6	火	16:15~17:15	丸岡 沙紀	10回	10名	6,370円	5,100円
502	Jr.ショートテニス(初心者)	小1~6	10/1~12/3	土	9:00~10:00	鈴木 エミ	10回	10名	6,370円	5,100円
503	Jr.ショートテニス(初級)B	小1~6	10/1~12/3	土	12:00~13:00	鈴木 エミ	10回	10名	6,370円	5,100円
504	Jr.ショートテニス(初級)	小1~6	10/4~12/6	火	17:15~18:15	丸岡 沙紀	10回	10名	6,370円	5,100円
505	Jr.ショートテニス(初級)A	小1~6	10/1~12/3	土	10:00~11:00	鈴木 エミ	10回	10名	6,370円	5,100円
506	Jr.テニス(初中級)	小1~6	10/4~12/6	火	16:30~18:00	川島 裕子	10回	10名	7,880円	6,310円
507	Jr.テニス(初中級)	小1~6	10/1~12/17	土	9:00~10:00	丸岡 沙紀	10回	10名	6,370円	5,100円
508	Jr.テニス(初中級)	小1~6	10/1~12/17	土	10:10~11:10	丸岡 沙紀	10回	10名	6,370円	5,100円
509	Jr.テニス(中級)	小1~6	10/1~12/17	土	11:20~12:50	丸岡 沙紀	10回	10名	7,880円	6,310円
510	SHSFジュニアフットサル	小1~6	10/5~12/14	水	16:30~18:00	エスポラーダ北海道	10回	15名	7,130円	5,700円
511	バドミントン(小4~小6)	小4~6	10/7~12/9	金	16:15~18:00	箱田 みち子	10回	15名	7,380円	5,900円
512	げんきキッズ小学1・2年生	小1~2	10/7~3/17	金	16:15~17:15	小熊、山本、牧村	20回	20名	17,730円	—
601	クラシックバレエA(初心者~初級)	小1~中3	10/1~3/11	土	10:00~11:00	阿部 由香	22回	10名	20,670円	16,540円
602	クラシックバレエB(中級)	小1~中3	10/1~3/11	土	11:00~12:00	阿部 由香	22回	10名	20,670円	16,540円
603	少年少女トランポリン	小1~中3	10/3~3/13	月	16:10~17:55	小玉、井淵	14回	10名	13,150円	10,520円
605	少年少女キッズジム	小1~中3	10/1~12/3	土	11:00~12:30	小田桐、松谷	10回	20名	7,880円	6,310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
101	太極拳	10/3~3/6	月	10:00~12:00	小平 孝夫	15回	30名	8,040円	7,230円	6,430円
102	ヨガ火曜	10/4~12/13	火	13:30~15:00	菅野 こづえ	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
103	ヨガ木曜	10/6~12/22	木	10:00~11:30	櫻 さゆり	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
104	ピラティス	10/7~3/17	金	18:45~20:00	定居 昭希	22回	20名	14,020円	12,620円	11,210円
105	すこやか体操	10/3~3/6	月	9:30~11:00	瀧澤 幸智子	15回	20名	9,560円	8,600円	7,650円
108	背骨コンディショニング	10/6~3/16	木	13:30~15:00	片岡 志保	22回	30名	11,780円	10,610円	9,430円
109	美ウエストエクササイズ	10/6~12/22	木	11:10~12:10	大高、五郎部	11回	20名	7,010円	6,310円	5,610円
110	ソフトエアロビクス	10/7~3/17	金	10:10~11:10	大宮 弥生	22回	20名	14,020円	12,620円	11,210円
111	代謝アップ↑エクササイズ	10/7~12/16	金	11:20~12:30	大高 千咲子	11回	20名	7,010円	6,310円	5,610円
112	★筋力トレーニング	10/4~3/7	火	13:00~14:00	熊谷 翔太	22回	10名	14,020円	12,620円	11,210円
113	★メンズフィットネス	10/4~3/7	火	14:15~15:15	熊谷 翔太	22回	20名	14,020円	12,620円	11,210円
115	健美操	10/4~12/6	火	10:00~11:30	川崎 由美子	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
116	フォークダンス(初中級)	10/4~3/21	火	13:00~15:00	松谷 孝子	22回	20名	14,020円	12,620円	11,210円

※各教室それぞれご持参いただく物もございます。詳しくはお問合せください。なお、物品の貸出も行っております。(別途料金)

受講申込みまでの流れ

ご不明な点がございましたら、中島体育センターまでお問い合わせください。

電話または
中島体育センター受付窓口
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、中島体育センター
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11日(日)10時より抽選予定
※落選された方のみ電話連絡が入ります。

■納入手続

9月13日(火)~9月25日(日)
10時~20時まで納入をお願いします。

施設区分	体育館施設利用料		
	当日券	回数券(6枚様)	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。●欠付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

中島体育センター

札幌市中央区中島公園1番5号

☎011-530-5906

詳しくは
WEBへ
http://www.shsf.jp
中島体育センター



■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「幌平橋駅」1番出口徒歩5分 ■駐車場/60台