



きつとみつかると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59教室

### 募集期間 8月31日(水)まで

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西区体育館・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。

**41 オススメ 成人弓道**

はじめての方を対象に基本動作を学びます。市内で弓道を経験できる施設は少ないので、ぜひこの機会に受講してみませんか?

- 対象/16歳以上 ■開講期間/10/4~11/4
- 指導員/一 ■曜日/火・金曜日
- 時間/10:00~12:00
- 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

**31 オススメ 体質改善&ストレッチ**

リンパマッサージで「冷え・むくみ」を解消!簡単な運動で肩膝痛の痛みを和らげ免疫力&代謝をUPさせます。内側の筋肉「コア」を刺激して健やかなカラダを育てましょう。

- 対象/16歳以上 ■開講期間/10/7~12/16
- 指導員/地原 明美 ■曜日/金曜日
- 時間/10:00~11:00
- 回数/10回 ■定員/20名
- 受講料/一般:6,370円、高齢者:5,730円、障がいをお持ちの方:5,100円

**40 オススメ はつらつ体操**

65歳以上の方にオススメです。「普段の生活をもっと楽にするための運動」をテーマに、ストレッチや簡単なトレーニングを行います。

- 対象/65歳以上 ■開講期間/10/5~12/21
- 指導員/真藤 優祐 他 ■曜日/水曜日
- 時間/10:00~11:20
- 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

**66 オススメ おやこ体育あそび**

親子一緒に運動で基礎体力づくり、コミュニケーションを図ります。お父さんも大歓迎です!

- 対象/2歳半~4歳と保護者(2名1組)
- 開講期間/10/3~3/6 ■指導員/近 育愛
- 曜日/月曜日 ■時間/14:20~15:20
- 回数/15回 ■定員/10組 2名1組
- 受講料/一般:9,560円、障がいをお持ちの方:7,650円

**33 オススメ リラックスヨガ**

ヨガのポーズと呼吸で1日の疲れを取りリラックスさせていきます。また、アロマの香りで癒され心地よい時間がながれます。

- 対象/16歳以上 ■開講期間/10/6~12/15
- 指導員/湊 真裕美 ■曜日/木曜日
- 時間/21:10~22:00
- 回数/10回 ■定員/20名
- 受講料/一般:6,370円、高齢者:5,730円、障がいをお持ちの方:5,100円

**34 オススメ 少人数制ヨガ**

ヨガのポーズを一つ一つ丁寧にしながら、気持ちよく身体を動かします。少人数制なので一人一人にあったポーズを指導します。

- 対象/16歳以上 ■開講期間/10/6~12/15
- 指導員/湊 真裕美
- 曜日/木曜日 ■時間/19:40~20:40
- 回数/10回 ■定員/6名
- 受講料/一般:13,420円、高齢者:12,080円、障がいをお持ちの方:10,740円

**71 72 73 74 75 オススメ げんきキッズ**

「げんきキッズ」は幼児と小学生低学年児童のための運動教室です。遊びを通して楽しみながら運動能力向上を目指します。8/31無料体験会実施。詳細はお問い合わせください。

- 対象/㉚㉛年中~年長、㉜㉝小1,2 ■開講期間/㉚㉛10/5~3/15、㉜㉝10/7~3/10
- 指導員/松本 亘広、小熊 美和 他 ■曜日/㉚㉛㉜水 ㉜㉝金
- 時間/㉚14:00~15:00、㉜㉝5:00~16:00、㉜㉝16:00~17:00
- 回数/20回 ■定員/20名 ■受講料/17,730円

## 西区体育館・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。

地下鉄 宮の沢駅 6番出口 徒歩 **8**分



**1 1F 競技室**

一般開放 ●卓球 ●バドミントン ●バスケット ●テニス ●バレーボール など

教室 ●卓球 ●バドミントン ●テニス など

**2 2F 格技室**

一般開放 ●柔道 ●合気武道 ●少林寺拳法

教室 ●ヨガ ●健美操 ●げんきキッズなど

**3 1F 体育室**

一般開放 ●卓球 ●バドミントン

教室 ●卓球 ●さわやか健康体操 ●太極拳 ●ヒップホップ など

**4 1F トレーニング室**

昨年の12月にトレーニングマシンの入れ替えを行いリニューアルしました。ランニングマシン5台、エアロバイク2台など

**5 1F 一般プール・幼児用プール**

ウォーキング専用コースあり。教室は成人から子供まで各種コースがあります。幼児用プールにはウォータースライダーもございます。



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

西区体育館・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。



# 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
1	卓球入門	10/5~12/21	水	9:10~10:40	森次 優子 上田 栄子 中川 早苗 吉國 弥生	10回	15名	6,370円	5,730円	5,100円
2	卓球初級A	10/5~12/21	水	9:10~10:40		10回	15名	6,370円	5,730円	5,100円
3	卓球初級B	10/5~12/21	水	10:45~12:15		10回	15名	6,370円	5,730円	5,100円
4	卓球中級	10/4~12/13	火	9:00~10:30		11回	30名	7,010円	6,310円	5,610円
5	卓球中級A	10/5~12/21	水	9:10~10:40		10回	15名	6,370円	5,730円	5,100円
6	卓球中級B	10/5~12/21	水	10:45~12:15		10回	30名	6,370円	5,730円	5,100円
7	卓球中級	10/6~12/22	木	9:00~10:30	10回	30名	6,370円	5,730円	5,100円	
8	卓球中上級	10/5~12/21	水	13:00~14:30	10回	30名	6,370円	5,730円	5,100円	
9	バドミントン入門	10/5~12/21	水	9:30~11:00	竹内 寿子	11回	15名	7,010円	6,310円	5,610円
10	バドミントン初級	10/5~12/21	水	11:00~13:00	一条 実恵子	11回	15名	8,110円	7,300円	6,490円
11	ソフトテニス	10/5~12/21	水	13:15~14:45	湯村 維津子 島山 富江	11回	20名	8,670円	7,810円	6,940円
12	テニス初心者	10/3~12/12	月	14:30~16:00	石川 暁子	8回	10名	6,310円	5,680円	5,050円
13	テニス初級	10/3~12/12	月	13:00~14:30	山口 美紀	8回	10名	6,310円	5,680円	5,050円
14	テニス初級	10/6~12/15	木	13:00~14:30	山口 美紀	10回	10名	7,880円	7,100円	6,310円
15	テニス初中級	10/4~12/20	火	13:00~14:30	石川 暁子	11回	10名	8,670円	7,810円	6,940円
16	テニス初中級	10/6~12/15	木	14:30~16:00	-	10回	10名	7,880円	7,100円	6,310円
17	テニス初中級	10/7~12/16	金	13:00~14:30	石川 暁子	10回	10名	7,880円	7,100円	6,310円
18	テニス中級	10/4~12/20	火	14:30~16:00	石川 暁子	11回	10名	8,670円	7,810円	6,940円
19	テニス中級	10/7~12/16	金	14:30~16:00	石川 暁子	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
28	スローフローヨガ応用	10/4~12/20	火	11:15~12:15	湊 真裕美	12回	30名	6,430円	5,780円	5,140円
29	ナイトヨガ	10/7~12/9	金	19:00~20:00	湊 真裕美	10回	20名	6,370円	5,730円	5,100円
30	フラダンス	10/4~12/20	火	11:00~12:00	長谷川 細香	12回	20名	7,650円	6,880円	6,120円
32	太極拳	10/6~12/15	木	13:30~15:00	原田 雅恵	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
50	ジュニアバドミントン	10/4~3/14	小3~6	火	16:15~17:45	岡 明弘 佐藤 弥生	22回	30名	14,020円	11,210円
51	ジュニアバドミントン	10/7~3/17	小3~6	金	16:15~17:45	一条 実恵子 佐藤 弥生	22回	30名	14,020円	11,210円
52	ジュニアテニス	10/3~3/6	小3~4	月	16:00~17:00	山口 美紀	14回	10名	8,920円	7,140円
53	ジュニアテニス	10/3~3/6	小5~6	月	17:00~18:00	山口 美紀	14回	10名	8,920円	7,140円
54	ジュニア卓球	10/5~3/22	小2~6	水	16:15~17:45	樺沢 裕子 上田 茉莉沙	21回	20名	16,560円	13,250円
55	ミニバスケットボール	10/5~3/22	小1~3	水	15:30~16:30	森岡いつみ 中村 亜美	22回	30名	11,780円	9,430円
56	ミニバスケットボール	10/5~3/22	小4~6	水	16:30~18:00	森岡いつみ 中村 亜美	22回	30名	14,020円	11,210円
57	ジュニアフットサル	10/6~3/16	小1~3	木	15:40~16:40	-	22回	10名	14,020円	11,210円
58	ジュニアフットサル	10/6~3/16	小4~6	木	16:50~17:50	-	22回	10名	14,020円	11,210円
59	キッズヒップホップ	10/6~3/23	5・6歳・小1	木	15:30~16:30	小塚 拓	21回	20名	13,380円	10,700円
60	ジュニアヒップホップ(基礎)	10/6~3/23	小2~6	木	16:30~17:30	小塚 拓	21回	20名	13,380円	10,700円
61	ジュニアヒップホップ(レベルアップ)	10/6~3/23	小2~6	木	17:40~18:40	小塚 拓	21回	20名	13,380円	10,700円
62	キッズ新体操	10/6~3/30	5・6歳	木	15:00~16:00	宮下 やよい	20回	10名	12,740円	10,200円
63	ジュニア新体操	10/6~3/30	小1~4	木	16:00~17:30	宮下 やよい	20回	10名	15,770円	12,610円
64	チアダンス	10/4~3/14	小1	火	16:00~17:00	地原 明美	22回	20名	14,020円	11,210円
65	チアダンス	10/4~3/14	小2~3	火	17:00~18:00	地原 明美	22回	20名	14,020円	11,210円
67	幼児体育あそび	10/3~3/6	年中~年長	月	15:20~16:20	近 育愛	15回	10名	9,560円	7,650円
68	ジュニア体育あそび	10/3~3/6	小1~2	月	16:20~17:20	近 育愛	15回	10名	9,560円	7,650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
21	さわやか健康体操	10/5~12/21	水	9:30~10:45	札幌整美健康体操研究会 講師	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
22	からだにやさしい健康体操	10/7~12/9	金	13:00~14:30	札幌整美健康体操研究会 講師	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
23	健康体操姿勢美	10/5~12/21	水	11:00~12:15	札幌整美健康体操研究会 講師	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
24	健美操	10/7~12/9	金	11:00~12:30	川上 由美子	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
25	ピラティス&ボールシェイプ	10/4~12/20	火	13:00~14:10	山崎 あずさ	12回	30名	6,430円	5,780円	5,140円
26	ヨガ	10/3~12/12	月	13:00~14:00	五郎部 里子 他	8回	30名	4,290円	3,860円	3,430円
27	スローフローヨガ入門	10/4~12/20	火	10:00~11:00	湊 真裕美	12回	30名	6,430円	5,780円	5,140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、西区体育館・温水プールまでお問い合わせください。

電話または西区体育館・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。

納入期間中に受講料をご持参のうえ、西区体育館・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3日(土)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6日(火)~9月19日(月・祝)  
9時~21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			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

**西区体育館・温水プール**

011-662-2149  
札幌市西区発寒5条8丁目9-1

詳しくは WEBへ  
http://www.shsf.jp



西区体育館・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3月曜日 ■交通アクセス/地下鉄東西線「宮の沢駅」6番出口徒歩8分

■駐車場/4月~11月:150台 12月~3月:120台 (うち3台身障者専用)