

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83
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白石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。

83 ジュニアバレエクラブLv1

バーを使ったレッスンでクラシックバレエの基礎を学び、柔軟性・リズム感など基礎運動能力の向上を目指します。

- 対象/小1~中3 ■開講期間/10/4~3/28
- 指導員/阿部 由香 ■曜日/火曜日 ■時間/16:00~17:00
- 回数/22回 ■定員/20名
- 受講料/一般:14,020円、障がいをお持ちの方:11,210円



39 オススメ 女性のためのアンチエイジング教室

概ね30~50代の女性が対象です。いつまでも若々しさを保つ身体づくりを目指します。

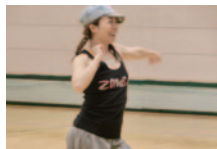
- 対象/16歳以上(女性のみ) ■開講期間/10/7~12/9
- 指導員/松浦 久美 ■曜日/金曜日 ■時間/11:30~12:30
- 回数/10回 ■定員/30名
- 受講料/一般:5,360円、高齢者:4,820円、障がいをお持ちの方:4,290円



50 ZUMBA(木)

ZUMBA(ズンバ)。南米発祥の新しいフィットネス。ダンスとフィットネスを融合させたダンスエクササイズ。ラテン系の音楽にあわせて楽しくシェイプアップ。

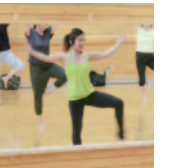
- 対象/16歳以上 ■開講期間/10/6~12/15
- 指導員/松尾 育恵 ■曜日/木曜日 ■時間/13:15~14:15
- 回数/10回 ■定員/20名 ■受講料/一般:6,370円、高齢者:5,730円、障がいをお持ちの方:5,100円



53 託児つき バレトン(朝)

フィットネス・バレエ・ヨガの3つの動きを取り入れたダイエットエクササイズです。

- 対象/16歳以上 ■開講期間/10/7~12/9
- 指導員/伊藤 佳代、佐藤 聖子 ■曜日/金曜日 ■時間/9:30~10:30
- 回数/10回 ■定員/25名
- 受講料/一般:5,770円(13,770円)、高齢者:5,190円(13,190円)
障がいをお持ちの方:4,610円(12,610円) ※()内が託児込みの料金となります。詳しくは裏面をご覧ください



白石区体育館

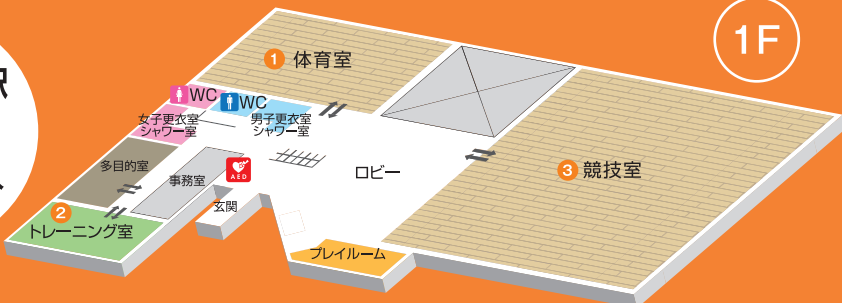
施設紹介

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
南郷7丁目駅
1番出口
徒歩5分



1 1F 体育室

一般開放
●卓球
●ミニバレー
●バドミントン
●剣道

教室
●卓球 ●ピラティス

2 1F トレーニング室

ランニングマシン5台、エアロバイク6台、筋トレマシン多数と充実のラインナップ。

3 1F 競技室

一般開放
●テニス
●バドミントン
●バスケットボール
●バレーボール
●フットサルなど

教室
●テニス
●ジュニアテニス
●バドミントン
●ジュニアバドミントン
●バスケットボール
●ミニバスなど

4 2F 格技室

一般開放
●柔道
●少林寺拳法
●空手などの格技系種目

教室
●ヨガ
●ピラティス
●健美操
●太極拳
●ジュニアの体操系教室など

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

白石区体育館

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。

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
4	テニス初級	10/6~12/15	木	9:00~10:30	門間 昌子	9回	10名	7,100円	6,390円	5,680円
5	テニス初中級	10/5~12/21	水	9:00~10:30	市川 晶子	11回	10名	8,670円	7,810円	6,940円
6	テニス初中級	10/6~12/15	木	13:00~15:00	武田 恵子	9回	10名	8,460円	7,610円	6,770円
8	テニス中級B	10/5~12/21	水	11:00~12:30	本田 和恵	11回	10名	8,670円	7,810円	6,940円
9	テニス中級C	10/7~12/9	金	9:00~10:30	塩田 俊子	10回	10名	7,880円	7,100円	6,310円
13	ナイトテニス初級	10/7~12/9	金	18:45~20:45	本田 修	9回	10名	8,460円	7,610円	6,770円
14	ロングランテニス 初中級	10/3~12/26	月・金	11:00~12:30	塩田 俊子	19回	10名	14,980円	13,480円	11,980円
15	卓球初級A	10/5~12/21	水	9:00~10:30	札幌市婦人卓球親睦会	10回	15名	6,370円	5,730円	5,100円
16	卓球初級B	10/5~12/21	水	9:00~10:30	札幌市婦人卓球親睦会	10回	15名	6,370円	5,730円	5,100円
18	卓球中級	10/5~12/21	水	11:00~12:30	札幌市婦人卓球親睦会	10回	15名	6,370円	5,730円	5,100円
21	バスケットボール	10/5~12/21	水	12:45~14:45	片桐三千代	11回	15名	8,110円	7,300円	6,490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
60	SHSFキッズフットサル	10/3~3/13	年中~年長	月	15:00~16:00	エスポラーダ北海道	16回	20名	11,400円	9,120円
61	SHSFジュニアフットサル	10/3~3/13	小1~3	月	16:10~17:10	エスポラーダ北海道	16回	30名	9,380円	7,510円
62	ジュニアテニス Lv1	10/4~3/21	小3~6	火	16:10~17:00	本田 修	22回	10名	14,020円	11,210円
66	ミニバスチャレンジ 低学年	10/5~3/22	小1~3	水	15:20~16:40	片桐 三千代 松田 直大	22回	30名	14,020円	11,210円
67	ミニバスチャレンジ 高学年	10/5~3/22	小4~6	水	16:40~18:00	片桐 三千代 松田 直大	22回	30名	14,020円	11,210円
70	キッズエンジョイ サッカー	10/4~3/21	年中~年長	火	15:30~16:30	-	22回	20名	14,020円	11,210円
71	ジュニアエンジョイ サッカー	10/4~3/21	小1~3	火	16:40~17:40	-	22回	20名	14,020円	11,210円
72	幼児体操	10/6~3/23	年中~年長	木	15:00~16:00	-	22回	20名	14,020円	11,210円
73	ジュニア体操 小1・2	10/4~3/21	小1・2	火	15:15~16:15	-	23回	10名	14,660円	11,720円
74	ジュニア体操 小1・2	10/6~3/23	小1・2	木	16:00~17:00	-	22回	20名	14,020円	11,210円
75	ジュニア体操 小3	10/4~3/21	小3	火	16:15~17:15	-	23回	10名	14,660円	11,720円
76	げんきキッズ 年中年長A	10/12~3/22	年中~年長	水	15:00~16:00	山本了輔 他	20回	20名	17,730円	-
77	げんきキッズ 年中年長B	10/12~3/22	年中~年長	水	16:00~17:00	山本了輔 他	20回	20名	17,730円	-
82	キッズクラシック バレエ	10/3~3/13	年中~年長	月	15:00~16:00	遠 浩美	16回	15名	11,800円	9,440円
85	ジュニアHIPHOP Lv1	10/5~3/22	小1~6	水	16:30~17:30	清野 抄也香	23回	20名	14,660円	11,720円
86	ジュニアHIPHOP Lv1	10/6~3/23	小1~6	木	16:30~17:30	清野 抄也香	23回	20名	14,660円	11,720円
78	体操苦手克服①	10/3~12/12	年中~年長	月	14:30~15:15	-	8回	4名	8,730円	6,980円
79	体操苦手克服②	10/3~12/12	年中~年長	月	15:20~16:05	-	8回	4名	8,730円	6,980円
80	体操苦手克服③	10/3~12/12	小1~3	月	16:10~16:55	-	8回	4名	8,730円	6,980円
81	体操苦手克服④	10/3~12/12	小1~3	月	17:00~17:45	-	8回	4名	8,730円	6,980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) ※()内は託児込みの料金となります。		
								一般	高齢者	障がいをお持ちの方
31	ヨガ	10/5~12/21	水	9:30~11:00	伊藤 佳代	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
32		10/6~12/15	木	9:30~11:00	八幡 美幸	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
34	ヨガ(託児つき)	10/7~12/9	金	9:30~11:00	中里 初子	10回	30名	5,360円 (13,360円)	4,820円 (12,820円)	4,290円 (12,290円)
40	ピラティス	10/1~12/17	土	10:30~11:45	伊藤 はるか	12回	30名	6,430円	5,780円	5,140円
41	バレトン(夜)	10/7~12/9	金	19:30~20:30	伊藤 佳代	10回	25名	5,770円	5,190円	4,610円
43	美カラダ目指して健康体操	10/4~12/20	火	11:00~12:30	瀧澤 幸智子	12回	30名	6,430円	5,780円	5,140円
44	シェイプエアロ	10/6~12/15	木	11:00~12:30	松尾 育恵	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
45	やさしいクラシックバレエ	10/7~12/9	金	11:15~12:30	阿部 由香	10回	25名	5,770円	5,190円	4,610円
46		10/4~12/13	火	13:45~15:00	阿部 由香	11回	25名	6,340円	5,710円	5,070円
47	太極拳初級	10/5~12/21	水	11:10~12:40	沖野 和美	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
48	太極拳入門	10/5~12/21	水	13:00~14:30	沖野 和美	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
51	フラダンス	10/7~12/9	金	13:00~14:15	小嶋 絵里	10回	20名	6,370円	5,730円	5,100円
52	ウエストシェイプ ナイト	10/11~12/13	火	21:00~22:00	大高 千咲子 五郎部 里子	10回	20名	6,370円	5,730円	5,100円
56	ピラティス	10/3~3/13	月	19:00~20:00	松浦 久美	16回	25名	9,230円	8,300円	7,380円

ヨガ(金)・バレトン(朝)は託児して受講することができます!

- ① 託児料金は表面の各項目の()の受講料に含まれております。
※保護者1名とお子様1名の料金です。なお、託児を追加される場合は1名1回800円となります。
(追加は事前申込みが必要です)
- ② 託児対象は1歳以上~就学未満になります。
- ③ 託児の時間は教室開始の15分前から、終了後15分までとなります。
- ④ 着替え・紙おむつ・おしり拭きなどの必要なものをご持参ください。
- ⑤ ケガ・体調不良等のお子様は託児をお受けできない場合があります。予めご了承ください。



※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。

受講申込みまでの流れ

ご不明な点がございましたら、白石区体育館までお問い合わせください。

電話または白石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、白石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)

抽選日時
9月11日(日)15時より抽選
※落選された方のみ電話連絡が入ります。

納入手続
9月15日(木)~9月29日(木)
9時~20時まで納入をお願いします。

【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。

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(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。

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。