

公共施設だから安心!

手稲区体育館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

秋のスポーツフィットネス教室

受講生募集

全81教室

募集期間 **8月24日(水)~9月3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手稲区体育館までご確認ください。

きつとみつかると、
あなたにピッタリのプログラム。

10月開講教室のご案内

- 95 96 94 ヨガ(A)、(B)、(C)**
■対象/16歳以上
■開講期間/(A)10/1~3/18、(B)10/1~3/18、(C)10/7~3/24 ■指導員/ヨガライフスクール
■曜日/(A・B)土曜日、(C)金曜日
■時間/(A)9:00~10:30、(B)11:00~12:30、(C)9:30~11:00 ■回数/23回
■定員/30名 ■受講料/一般:12,320円、高齢者:11,090円、障がいをお持ちの方:9,860円
- 97 ヨガin星置**
■対象/16歳以上 ■開講期間/10/17~3/13
■指導員/櫻井 知子 ■曜日/月曜日
■時間/19:30~21:00 ■回数/20回
■定員/30名 ■受講料/一般:10,710円、高齢者:9,640円、障がいをお持ちの方:8,570円
※会場が星置中学校(手稲区星置3条5丁目)ですので、施設利用料は必要ありません。
- 98 あへあほ体操in星置**
■対象/16歳以上 ■開講期間/10/11~3/7
■指導員/霧野 昌博 ■曜日/火曜日
■時間/19:30~21:00 ■回数/20回
■定員/30名 ■受講料/一般:10,710円、高齢者:9,640円、障がいをお持ちの方:8,570円
※保護者同伴であれば小学生から受講可能です。ただし受講料はそれぞれの分かかります。
※会場が星置中学校(手稲区星置3条5丁目)ですので、施設利用料は必要ありません。
- 52 53 げんきキッズ!(A)、(B)**
■対象/(A)年中・年長、(B)小学1・2年生
■開講期間/10/5~3/8
■指導員/山本 公輔 他 ■曜日/水曜日
■時間/(A)15:00~16:00、(B)16:00~17:00
■回数/20回 ■定員/20名
■受講料/17,730円

受講申込みまでの流れ

ご不明な点がございましたら、手稲区体育館までお問い合わせください。

電話または手稲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、手稲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5日(月)15時より抽選予定
※可否のお問い合わせは16時以降にお願いいたします。
■納入手続
9月7日(水)~9月17日(土)
10時~20時までに納入をお願いいたします。

※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。

手稲区体育館

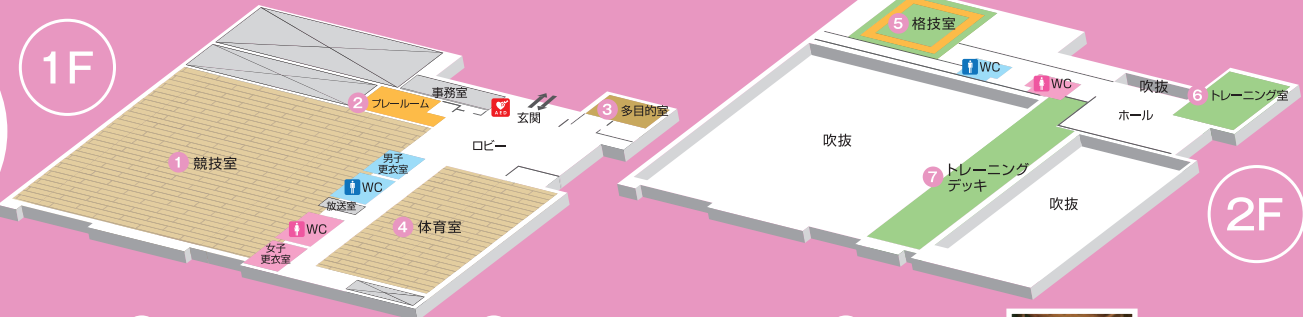
施設紹介

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。



JRバス
手稲区体育館前
下車 徒歩 **1**分



5 2F 格技室

一般開放
●柔道
●合気道
●少林寺拳法
●サンドバッグ 他

教室
②③ げんきキッズA、B
⑤⑥⑦⑧ ヨガA、B、C 他

6 2F トレーニング室

各時間帯でご利用できます。ランニングマシン、ダンベル等をご用意しております。

7 2F トレーニングデッキ

卓球台5台常設。毎週月・水・金の13:30~15:30は卓球マシンがご利用いただけます。

1 1F 競技室

一般開放
●卓球(20台)
●バドミントン
●バスケットボール
●テニス 他

教室
④ レディースバスケットボール 他

2 1F プレールーム

小学生未満のお子様にご利用いただけます。※プレールームのみのご利用はご遠慮ください。

3 1F 多目的室

机、椅子、ホワイトボードをご用意しております。利用方法につきましてはお気軽にお問い合わせください。

4 1F 体育室

一般開放
●卓球(14台)
●バドミントン(3面)
●ミニテニス
●ソフトバレー 他

教室
⑩ キッズチアダンス
⑪ 体質改善ストレッチ 他

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

手稲区体育館

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。

8月開講教室追加募集のご案内

8月より開講している教室の受講生を募集しております。
まだ空きのある教室につきましては随時申込みを受け付けております。
対象種目についてはお問い合わせください。(※先着順)

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
31	レディースバスケットボール	8/22~11/28	月	11:15~12:45	山岡 真由美	10回	15名	6,370円	—	5,100円
33	ゴルフ形成	8/20~11/5	土	10:50~12:20	(有)北海道GIP	12回	26名	11,460円	10,310円	9,170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
83	からだにやさしい健康体操B	8/3~11/16	水	11:00~12:30	札幌整美健康体操研究会	15回	30名	8,040円	7,230円	6,430円
84	エアロピクス&ピラティス	8/3~11/16	水	11:15~12:45	玉木 香穂	15回	15名	11,060円	9,960円	8,850円
85	らく楽筋トレーニング	8/3~11/9	水	19:00~20:30	江藤 ナミ子	15回	15名	11,060円	9,960円	8,850円
86	あへあほ体操A	8/4~12/1	木	9:15~10:25	霜野 昌博	15回	15名	11,060円	9,960円	8,850円
90	ゆる体操初級	8/5~11/11	金	9:40~10:50	高橋 由美	14回	15名	10,330円	9,290円	8,260円
91	丹田エクササイズ	8/5~11/18	金	11:20~12:40	神 誉正	15回	30名	8,040円	7,230円	6,430円
93	ピラティス&リセット	8/5~11/25	金	13:00~14:30	玉木 香穂	15回	30名	8,040円	7,230円	6,430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
71	体質改善ストレッチ	8/1~11/21	月	9:10~10:20	江藤 ナミ子	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
72	ピラティスPLUS	8/1~11/21	月	10:30~11:50	宮本 留美子	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
73	あへあほ健康体操	8/1~11/21	月	13:00~14:10	片山 淳子	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
99	リラックスヨガ	8/1~11/28	月	19:45~20:45	鳴海 裕子	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
74	ZUMBA	8/2~11/15	火	9:10~10:20	太田 明博	15回	30名	8,040円	7,230円	6,430円
76	呼吸法deストレッチ	8/2~11/15	火	11:10~12:30	江藤 ナミ子	15回	15名	11,060円	9,960円	8,850円
77	さわやか健康体操	8/2~11/15	火	10:30~12:00	札幌整美健康体操研究会	15回	30名	8,040円	7,230円	6,430円
78	レディースナニクアロハ	8/2~11/22	火	13:15~14:25	佐藤 満美子	15回	15名	11,060円	9,960円	8,850円
80	レディースビューティーヨガ	8/3~11/9	水	9:30~10:30	湊 真裕美	15回	30名	8,040円	7,230円	6,430円
81	ほのぼの3B健康体操	8/3~11/9	水	9:30~11:00	川口 早苗	15回	15名	11,060円	9,960円	8,850円
82	からだにやさしい健康体操A	8/3~11/16	水	13:00~14:30	札幌整美健康体操研究会	15回	30名	8,040円	7,230円	6,430円

キッズ・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
41	リトルキッズダンス	8/1~11/21	年中・年長	月	14:50~15:50	大村 美咲	10回	20名	6,370円	5,100円
70	リトルキッズテニス	8/3~11/9	年中・年長	水	15:00~16:00	二田 和樹	15回	8名	10,690円	8,550円
63	Let's English B~幼児運動英語プログラム~	8/5~11/25	2~4歳(保護者同伴)	金	10:50~11:30	櫻井 知子	15回	8名	10,690円	8,550円
42	キッズチアダンス	8/1~11/21	小1・2	月	16:00~17:00	大村 美咲	10回	20名	6,370円	5,100円
43	ジュニアチアダンス	8/1~11/21	小3~6	月	17:10~18:20	大村 美咲	10回	20名	6,370円	5,100円
58	ステップアップジュニアテニス	8/4~12/1	小4~中1	木	17:20~18:40	二田 和樹	15回	10名	11,830円	9,460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。
※上記受講料は全回数を受講された際の金額となります。教室の残回数により金額が変更になりますので施設までお問い合わせください。

追加募集の流れ

※追加募集は全て先着順となります。

空きのある教室は途中受講が可能です。

電話または手稲区体育館受付窓口までお越しください。

受講日までに受講料をご持参のうえ手稲区体育館受付窓口へお支払いください。

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

●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。

【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

手稲区体育館

札幌市手稲区曙2条1丁目2-46

☎011-684-0088

詳しくはWEBへ
http://www.shsf.jp
手稲区体育館



■利用時間/9:00~21:00 ■休館日/第2月曜日・年末年始※祝日の場合は第1月曜
■交通アクセス/JRバス「手稲区体育館前」下車徒歩1分 ■駐車場/100台有