

公共施設だから安心!

豊平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42教室

募集期間 9月1日(木)~12日(月)

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。
※抽選日・納入手続きについては裏面をご覧ください。



あなただけにピッタリのプログラム。
きつみわかる。

1 やさしいヨガ

正しい呼吸法を習得し、ゆっくりとした無理のないポーズで少しずつ身体をほぐしていきます。身体のかたい方や初心者でも始めやすい内容です。

- 対象 / 16歳以上 ■開講期間 / 10/3~12/19
- 指導員 / 佐藤 尚美 ■曜日 / 月曜日
- 時間 / 10:00~11:30
- 回数 / 8回 ■定員 / 30名
- 受講料 / 一般: 4,290円、高齢者: 3,860円、障がいをお持ちの方: 3,430円



4 (オススメ) 姿勢改善+プラス

ストレッチボールを使って、肩凝りや腰痛のない正しい美しい姿勢へ。さらに話題の「ひめトレ」や「筋膜リリース体操法」等もプラスしてウエストダウンに効果的な運動を行います。

- 対象 / 16歳以上 ■開講期間 / 10/4~12/20
- 指導員 / 井上 あや ■曜日 / 火曜日
- 時間 / 11:30~12:30
- 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



11 ナイトピラティス

日常生活でなかなか使われない身体の深層部の筋肉を鍛えることで、しなやかに強く美しいボディラインを作ります。夜からのレッスンなのでお仕事帰りの方にもおすすめです。

- 対象 / 16歳以上 ■開講期間 / 10/6~12/15
- 指導員 / 伊藤 はるか ■曜日 / 木曜日
- 時間 / 19:30~20:45
- 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



13 ずぼら健康体操

椅子に座ったまま体操を行うので、足腰の負担を減らし身体を鍛えることができます。運動が苦手な方でも気軽にご受講いただけます。

- 対象 / 16歳以上 ■開講期間 / 10/7~12/16
- 指導員 / 高坂 聖美 ■曜日 / 金曜日
- 時間 / 11:10~12:40
- 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



23 テニス入門~初級

テニス未経験者・初心者向けのクラスです。まずはここから始めませんか?

- 対象 / 16歳以上 ■開講期間 / 10/13~12/22
- 指導員 / 田中 俊充 ■曜日 / 木曜日
- 時間 / 9:00~11:00
- 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

35 ミニバスケットボール

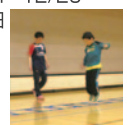
ミニバスケットボールの基礎から学びます。また、今期より通常教室のほか、他施設との交流会も開催予定です。

- 対象 / 小4~6 ■開講期間 / 10/5~12/21
- 指導員 / 前田 由紀恵 ■曜日 / 水曜日
- 時間 / 16:30~18:00 ■回数 / 11回 ■定員 / 15名
- 受講料 / 一般: 7,010円、障がいをお持ちの方: 5,610円
- 交流会 / 12/10(土) 10:00~12:00
清田区体育館・温水プールと交流会
(場所: 清田区体育館・温水プール)

35 (オススメ) ジュニアRUNトレーニング

運動に必要な不可欠な「走る力」伸ばすための方法教えます!

- 対象 / 小4~6 ■開講期間 / 10/4~12/20
- 指導員 / 山口 雅史 ■曜日 / 火曜日
- 時間 / 16:45~17:45
- 回数 / 11回 ■定員 / 15名
- 受講料 / 一般: 5,890円、障がいをお持ちの方: 4,710円



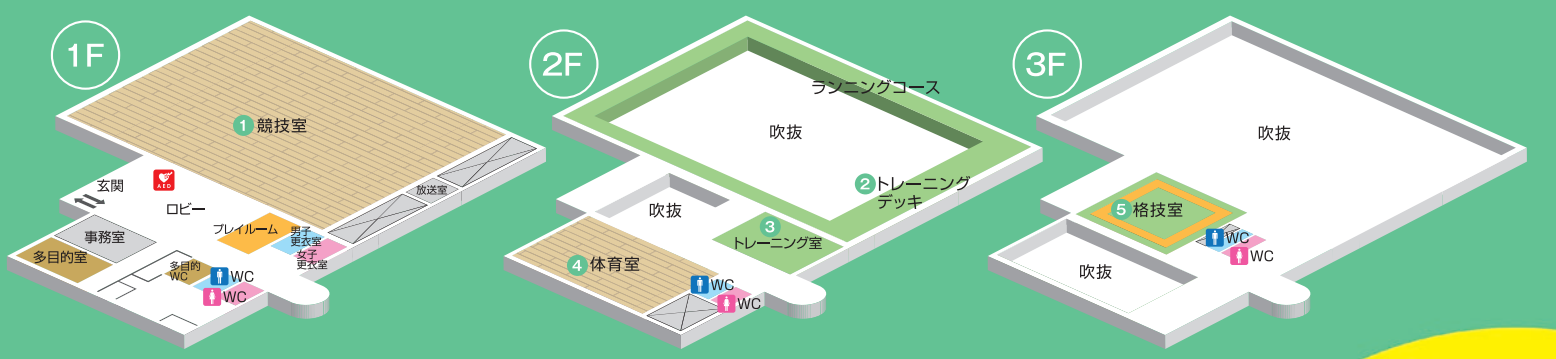
豊平区体育館

施設利用料だけでスポーツを楽しむことができる。一般開放も行っております!

施設紹介

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64
月寒東3-19
下車徒歩 **2**分



1 1F 競技室

一般開放

- バドミントン ●バレーボール ●ミニテニス
- テニス ●バスケットボール ●キンボール
- ソフトテニス ●ハンドボール

教室

- バドミントン(初級・中級) ●ジュニアハンドボール(通年)
- テニス(各レベル) ●ジュニアRUNトレーニング
- ジュニアテニス(各レベル) ●ミニバスケットボール

2 2F トレーニングデッキ

1周160m。ペースメーカーにより、速度・周回数を設定できます。

3 2F トレーニング室

火・木・土曜日の夜間の部(19時~21時)は指導員を配置しております。トレーニングに関して、ご不明点がございましたら、お気軽にお尋ねください。※中学生以下は入室できません。

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

豊平区体育館

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。

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	
18	バドミントン	初級	10/4~12/20	火	10:00~12:00	日下 美佳	11回	15名	8,110円	7,300円	6,490円
19		中級	10/4~12/20	火	10:00~12:00	日景 真弓	11回	15名	8,110円	7,300円	6,490円
20	卓球	入門	10/4~12/13	火	10:00~12:00	田縁 紀子	10回	15名	7,380円	6,640円	5,900円
21		初級	10/13~1/5	木	13:00~15:00	千葉 真弓	9回	15名	6,640円	5,970円	5,310円
22	中級	10/13~1/5	木	13:00~15:00	野村 悦子	9回	15名	6,640円	5,970円	5,310円	
24	テニス	初級	10/5~12/21	水	13:00~15:00	門間 昌子	11回	10名	10,340円	9,300円	8,270円
25		初級	10/4~12/20	火	13:00~15:00	脇沢 幸一	11回	10名	10,340円	9,300円	8,270円
26	中級	10/5~12/21	水	15:00~17:00	門間 昌子	11回	10名	10,340円	9,300円	8,270円	
27	テニス	中級	10/13~12/22	木	13:00~15:00	関口 真知子	10回	10名	9,400円	8,460円	7,520円
28		中級	10/4~12/20	火	15:00~17:00	脇沢 幸一	11回	10名	10,340円	9,300円	8,270円
29	中級	10/7~12/9	金	13:00~15:00	門間 昌子	10回	10名	9,400円	8,460円	7,520円	
30	上級	10/13~12/22	木	15:00~17:00	太田 幸江	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
9	ピラティス	10/13~12/22	木	9:30~10:40	上田 加代子	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
10	入門太極拳	10/13~12/22	木	11:00~12:30	原田 稔	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
12	やさしい代謝UP体操	10/7~12/9	金	9:20~10:50	宮川 さとみ	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
14	リラックスヨガ	10/7~12/9	金	10:00~11:30	松野 典子	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
15	ママヨガ(0歳~年長に限りお子様同伴可)	10/7~12/9	金	13:00~14:10	河上 涼子	10回	10組	9,400円	-	7,520円
16	ナイトヨガ	9/30~12/9	金	19:30~20:45	佐藤 尚美	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
17	ZUMBA	10/1~12/10	土	19:00~20:00	高田 志保	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
31	ジュニアショートテニス	10/14~12/12	小1~6	月・金	16:00~17:00	工藤 淳子	15回	10名	9,560円	7,650円
32	ジュニアテニス(硬式)	10/14~12/12	小1~6(1年以上経験者)	月・金	17:00~18:00	工藤 淳子	15回	10名	9,560円	7,650円
33	SHSFキッズフットサル	10/13~12/22	年中~年長	木	16:00~17:00	エスポラーダ 北海道	10回	10名	7,130円	5,700円
34	SHSFジュニアフットサル	10/13~12/22	小1~6	木	17:10~18:10	エスポラーダ 北海道	10回	15名	5,860円	4,690円
36	げんきキッズ	10/4~3/14	年少	火	14:45~15:45	小熊 美和 森岡 いつみ 石井 由依	20回	20名	17,730円	-
37		年中~年長	火	15:45~16:45	小熊 美和 森岡 いつみ 石井 由依	20回	20名	17,730円	-	
39	たいいくあそび	10/13~3/23	年中~年長	木	15:00~16:00	山口 雅史	20回	10名	12,740円	10,200円
40		小1~2	木	16:15~17:15	山口 雅史	20回	10名	12,740円	10,200円	
41	ジュニアトレーニング	10/5~3/15	小3~4	水	16:15~17:15	山口 雅史	21回	10名	13,380円	10,700円
42		小5~6	水	17:15~18:15	山口 雅史	21回	10名	13,380円	10,700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
2	ヘルシーヨガ	10/4~12/20	火	9:40~11:10	井上 あや	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
3	背骨コンディショニング	10/4~12/20	火	10:00~11:30	片岡 志保	11回	15名	8,110円	7,300円	6,490円
5	生活習慣病予防体操	10/5~12/21	水	9:20~10:50	高坂 聖美	10回	30名	5,360円	4,820円	4,290円
6	フラダンス	10/5~12/21	水	11:15~12:30	面出 真有美	11回	20名	7,010円	6,310円	5,610円
7	ヨガ	10/5~12/21	水	10:00~11:30	浅井 留美子	11回	30名	5,890円	5,300円	4,710円
8	やさしい身体づくり体操	10/5~12/21	水	10:00~11:30	宮川 さとみ	11回	15名	8,110円	7,300円	6,490円

受講申込みまでの流れ

ご不明な点がございましたら、豊平区体育館までお問い合わせください。

電話または豊平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、豊平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13日(火)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16日(金)~9月30日(金)

9時~20時まで納入をお願いします。

※9月26日(月)は施設整備日(休館)のため受付を行っておりませんのでご了承ください。

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。

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。●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

豊平区体育館

札幌市豊平区月寒東2条20丁目4-15

☎011-855-0791

詳しくはWEBへ
<http://www.shsf.jp>
 豊平区体育館



■利用時間/9:00~21:00(体育館)、6:00~19:00(付属野球場) ■休館日/第4月曜日(整備日)・年末年始※祝日の場合は第3月曜日 ■交通アクセス/中央バス「月寒東3-19」下車徒歩2分
 ■駐車場/4月~11月:100台、12月~3月:90台