

2024年

7月

開講

厚別区体育館 第2期 スポーツ教室受講者募集!

夏の暑さに負けない身体づくりを! 厚別区体育館で運動を始めてみませんか?

	WEB申込	電話・施設窓口申込
【申込期間】	①WEB/②電話・③施設窓口 共通: 6月1日(土)~14日(金)	
	①WEB 6月1日(土) 9:00から14日(金) 23:59:59まで	②電話・③施設窓口 6月3日(月)は施設整備日のため休館・受付不可
【申込方法】	①WEB 右の二次元コードを読み込みアクセスしてください ■24時間申込可能 	②電話/011-892-0362 ■受付時間/9:00~20:00 ③施設窓口/厚別区体育館 ■住所/札幌市厚別区厚別中央2条5丁目1-20
【抽選】	お申し込みが定員を上回った場合は、16日(日) 13:00に『コンピューターによる自動抽選』を実施します	
【抽選結果】	当落にかかわらずメールでお知らせいたします	落選された場合のみ電話でお知らせいたします
【追加申込】	定員に空きがある場合のみ、下記の日程で追加申込を受け付けます 6月18日(火) 9:00~ 先着順 ※電話申込のみ ※6月19日(水)より施設窓口でも受け付けます	
【納入期間】	6月16日(日)~30日(日) ※最終日の23:59:59まで	6月19日(水)~30日(日) ※受付時間/9:00~20:00
【支払方法】	受講料納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスいただき、「コンビニでの現金払い」 ^{※1} 、「WEBでのクレジットカード決済」 ^{※2} のいずれかの方法にてお支払いください ※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします ※施設窓口でのお支払いはご利用できませんのでご注意ください ※領収証につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収証は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください	受講料納入期間内に、施設窓口で現金にてお支払いください。 ※お支払い完了後、「領収書」をお渡しいたします ※クレジットカードやコンビニでのお支払いはご利用できませんのでご注意ください
【その他】	・各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は当施設ホームページ「教室情報」から各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認ください ・ご受講の意思があるもののみお申し込みください(予備的なお申し込みはご遠慮ください) ・ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当館までご連絡ください また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合はキャンセル扱いとなる場合がありますのでご注意ください ・WEB申込の方でメールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください 迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問い合わせ願います	

※1 ■ご利用可能なコンビニ: ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン

※2 ■ご利用可能なクレジットカード: VISA、MasterCard、JCB、AmericanExpress、DinersClub

~駐車場の利用について~

当施設の駐車場は敷地が狭く、駐車可能台数は限られます。各教室の開始前は混雑が予想されます。満車時は縦列駐車を許可しておりますが、その際は必ず受付窓口へお申し出ください。必要に応じて呼び出しすることがございます。

厚別区体育館 ☎011-892-0362

〒004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目1-20

札幌市体育館グループ指定管理者

一般財団法人

札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

■利用時間/9:00~21:00

■休館日/第1月曜日(整備日)※祝日の場合は第2月曜日、年末年始

■交通アクセス/地下鉄東西線「新さっぽろ駅」2番出口徒歩5分

■駐車場/4月~11月:50台



受講料助成がご利用いただけます!!

さぽーとさっぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室 WEB 申込」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。

【ご利用方法】

- ①さぽーとさっぽろホームページの申請フォームより、スポーツ教室助成の申請を行います(メールアドレスの入力必須)。
- ②さぽーとさっぽろより、クーポンコードが申請時のメールアドレスへ届きます。
※クーポンコードは、令和6年3月1日より申請いただけます。
原則、申請日の翌営業日(土日祝除く)にクーポンコードをお送りいたします。
教室の申込締切日に近いお日にちで申請された場合、申込締切日に間に合わない場合がありますので、余裕をもって申請してください。
- ③下記の申込方法に沿った適用方法にてご利用ください。

さぽーとさっぽろ
ホームページ
※R6.3/1~申請可能



申込方法	適用方法
WEB 申込	教室の申込期間中に、クーポンコードを札幌市スポーツ協会の教室 WEB 申込みフォームに入力します(クーポンコードの入力欄があります)。
水泳自動継続	各クールの受講最終日の3週間前までに、さぽーとさっぽろ受講料助成申請書(水泳自動継続用)に必要事項をご記入いただき、施設窓口までご提出ください。 ※申請日以降の次クール受講料に対する助成となります。 ※WEB 申込にてクーポンコードをご利用いただいた場合はご利用できません。

Instagram
教室・イベント情報
公式アカウント
フォローお待ちしております

LINE
公式アカウント
友だち登録お待ちしております

傷害見舞金制度

プライバシーポリシー

二次元コードを読み取ってご確認ください!



【ご受講にあたって】

- 受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。
- お申し込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
- お申し込みされたレベルに達していない場合、途中で教室の移動をお願いする場合があります。
- 教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。
- 感染病に罹っている方は教室の受講をご遠慮ください。
- 指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合は、その後の受講をお断りいたします。
- 自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。
- 申し込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。申込時に記載いただいている連絡先またはWEB 申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。(電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします。)
- 担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。
- 教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。
- 教室を辞めるお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円(開講前含む)を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。
- 教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますので、その際は事前にお知らせさせていただきます。

【ご利用にあたって】

- 駐車場は大変混雑いたします。満車時は縦列駐車を許可しておりますが、その際は必ず受付窓口へお申し出ください。
- 荷物のお預かりが必要な方は、有料コインロッカー(1回50円)をご利用ください。無料の貴重品ロッカーもございます。
- 靴の履き間違いが多発しておりますので、お帰りの際はご自分の靴で間違いがないかご確認をお願いいたします。
当館では靴袋をご持参いただき、各自で管理していただくことをお勧めいたします。また、万が一紛失された際は責任を負いかねますのでご了承ください。

【個人情報の取扱い】

お申し込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「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及び申請等の手続き
- ②イベントや教室その他事業へのお申し込みやお支払い等の諸連絡
- ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
- ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認

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。

教室のお申し込みは WEB が 便利

受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録」をしていただくことで教室申込が簡単になります。

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等での申し込みができます!
- 申込期間中は24時間申込可能です!
- お申し込み教室の抽選結果をメールでお知らせします!

※6月18日(火)からの追加申込につきましては、WEB 申込をご利用いただけませんので、ご了承ください。



成人球技 3ヶ月コース (16歳以上の方)

障がいのある方…障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員	開講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方		
1	バドミントン	水	9:45~11:45	13	30	13,650	12,350	10,400	鈴木百合恵・上原美和	7/3~9/25
2	バスケットボール	金	13:00~15:00	13	18	13,650	12,350	10,400	片桐 三千代	7/5~9/27
3	テニス初心者	火	9:15~10:45	13	10	14,300	13,000	11,050	藤沢 千鶴子	7/2~9/24
4	テニス初級	月	12:50~14:20	7	12	7,700	7,000	5,950	武田 恵子	7/8~9/30
5	テニス初級	火	10:55~12:25	13	12	14,300	13,000	11,050	藤沢 千鶴子	7/2~9/24
6	テニス初中級	月	19:15~20:45	7	12	7,700	7,000	5,950	本田 修	7/8~9/30
7	テニス初中級	火	12:40~14:10	12	12	13,200	12,000	10,200	門間 昌子	7/2~9/24
8	テニス中級	月	14:25~15:55	7	12	7,700	7,000	5,950	武田 恵子	7/8~9/30
9	テニス中級	火	14:20~15:50	12	12	13,200	12,000	10,200	本田 和恵	7/2~9/24
10	テニス中上級	火	9:15~10:45	13	10	14,300	13,000	11,050	今 善輝	7/2~9/24
11	Over60テニス	火	10:55~12:25	13	10	14,300	13,000	11,050	今 善輝	7/2~9/24
12	卓球初心者	水	10:00~12:00	11	12	11,550	10,450	8,800	札幌卓球連盟	7/3~9/18
13	卓球初級	水	10:00~12:00	11	15	11,550	10,450	8,800	札幌卓球連盟	7/3~9/18
14	卓球中級①	金	13:00~15:00	11	15	11,550	10,450	8,800	札幌卓球連盟	7/5~9/20
15	卓球中級②	金	13:00~15:00	11	15	11,550	10,450	8,800	札幌卓球連盟	7/5~9/20

※球技で同一種目を複数教室お申込みされる場合、受講意思のあるもののみお申込みをお願いいたします。予備的なお申込みはご遠慮ください。

成人フィットネス 3ヶ月コース (16歳以上の方)

障がいのある方…障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員	開講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方		
46	ヨガ(月)	月	11:00~12:30	7	35	7,350	5,250	4,200	ヨガライフスクール	7/8~9/30
47	ココロとカラダの整うヨガ	火	13:00~14:00	13	30	13,650	9,750	7,800	北海道全員健康(株)	7/2~9/24
48	リラックスヨガ	火	14:30~15:45	13	30	13,650	9,750	7,800	達 浩美	7/2~9/24
49	ヨガ(水)A	水	9:15~10:45	12	33	12,600	9,000	7,200	ヨガライフスクール	7/3~9/25
50	ヨガ(水)B	水	11:00~12:30	12	33	12,600	9,000	7,200	ヨガライフスクール	7/3~9/25
51	ヨガ(金)	金	9:30~11:00	11	30	11,550	8,250	6,600	大沼 千尋	7/5~9/20
52	ナイトヨガA	水	19:00~20:15	12	15	12,600	9,000	7,200	大野 直子	7/3~9/25
53	ナイトヨガB	水	21:00~22:15	12	15	12,600	9,000	7,200	大野 直子	7/3~9/25
54	膝にやさしい安心ヨガ(月)	月	13:00~14:00	7	30	7,350	5,250	4,200	北海道全員健康(株)	7/8~9/30
55	膝にやさしい安心ヨガ(木)	木	12:15~13:15	13	30	13,650	9,750	7,800	北海道全員健康(株)	7/4~9/26
56	やさしいボクサ&ヨガ	水	12:30~13:30	13	30	13,650	9,750	7,800	北海道全員健康(株)	7/3~9/25
【教室名変更】 2023年度までは「脂肪燃焼ボクサ&ヨガ」でした。曜日や時間に変更はございません。初めての方でも受講しやすい内容へ一部カリキュラムを変更しました。										
57	アンチエイジング体操(月)	月	10:30~12:00	7	40	7,350	5,250	4,200	菅野 淳子	7/8~9/30
58	アンチエイジング体操(火)	火	10:45~12:15	13	40	13,650	9,750	7,800	菅野 淳子	7/2~9/24
59	ゆっくりアンチエイジング体操	木	9:10~10:20	13	30	13,650	9,750	7,800	菅野 淳子	7/4~9/26
60	ストレッチ&ボディメイク	金	11:30~12:30	12	30	12,600	9,000	7,200	達 浩美	7/5~9/20
61	ストレッチ&健康美容体操	金	13:00~14:15	13	30	13,650	9,750	7,800	達 浩美	7/5~9/27
62	リンパマッサージ&ストレッチ	木	11:00~12:15	12	33	12,600	9,000	7,200	AYA SATO	7/4~9/26
63	健身操	木	13:30~14:30	11	30	11,550	8,250	6,600	瀧澤 幸智子	7/4~9/19
64	生活習慣改善体操	月	9:30~10:45	7	30	7,350	5,250	4,200	海藤 真澄	7/8~9/30
65	やさしい健康運動体操	水	15:00~16:30	13	30	13,650	9,750	7,800	唐牛 拓郎	7/3~9/25
66	ひざこし筋力UP運動	木	10:30~11:30	11	30	11,550	8,250	6,600	前田 淑絵	7/4~9/26
68	二十四式太極拳 基礎	月	13:00~14:25	7	35	7,350	5,250	4,200	原田 雅恵	7/8~9/30
69	二十四式太極拳 重点	月	14:30~15:55	7	35	7,350	5,250	4,200	原田 雅恵	7/8~9/30
70	はじめてのボクシングエクササイズ	金	11:00~12:00	12	15	12,600	9,000	7,200	北海道全員健康(株)	7/5~9/27
71	シェイプBOX	木	18:00~19:00	13	30	13,650	9,750	7,800	似鳥 仁保	7/4~9/26
72	筋力アップエクササイズ	火	11:30~12:30	13	15	13,650	9,750	7,800	北海道全員健康(株)	7/2~9/24
【教室名変更】 2023年度までは「代謝アップエクササイズ」でした。曜日や時間、内容に変更はございません。										
73	エアロビクス	火	9:15~10:30	13	30	13,650	9,750	7,800	小野寺 弘美	7/2~9/24
74	ZUMBA	木	9:45~10:45	13	35	13,650	9,750	7,800	高田 志保	7/4~9/26
75	フォークダンス(初級以上~)	金	13:00~15:00	12	30	12,600	9,000	7,200	大谷 高子	7/5~9/27
76	クラシックバレエ(女性向け)	木	10:00~11:15	12	15	12,600	9,000	7,200	達 浩美	7/4~9/19

球技教室などレベル分けされている教室については「球技・フィットネス教室レベル表」をご確認のうえお申し込みください。

お申し込みされた教室とレベルの錯誤があった場合は、途中でクラスの移動をお願いする場合がございますので、あらかじめご了承ください。

当協会には見舞金の支給等を行う傷害見舞金制度を設けております。教室中に怪我を負われた際には、速やかに施設職員または指導員へお申し出ください。

球技・フィットネス教室レベル表

※各レベルや内容をご確認のうえお申込みください

テニス

レベル	対象レベル・内容
初心者	初めての方。テニスの基礎を習得します。
初級	初心者レベルを習得している方。各ショットの基本をマスターします。
初中級	初級レベルを習得しており、ボレー対ボレー・ボレー対ストロークが10往復以上できる方、前衛・後衛の動きや役割を理解し実行できる方。
中級	初中級レベルを習得しており、各ショットが安定し、試合の基本的な方法を理解できる方。
中上級	中級レベルを習得している方。ゲーム形式の練習を中心に行います。
Over60	60歳以上の方で、各ショット・フォーメーションを習得しており、試合の基本的なルールを理解している方。

バドミントン

対象レベル・内容
初心者から。後ろへ下がる動作（バックステップ）ができる方。初めての方、久しぶりで不安のある方はぜひご見学・体験ください。

卓球

レベル	対象レベル・内容
初心者	ラケットの持ち方から、サーブの出し方、フォアハンド、ショート、ツッツキなどの基本動作の習得を目指します。
初級	基本動作を習得している方。フォアハンドとショートの切替、フットワーク、ツッツキ、ダブルスのフットワーク練習を行います。
中級①	初級レベルを習得している方。フォアハンドとショートの切替、フットワークのラリー、ツッツキ打ちの応用動作の習得を目指します。
中級②	中級①レベルを習得している方。ボールを速めての基本動作、切替、システム練習の反復を行います。

バスケットボール


対象レベル・内容
初めての方から。男女混合のため協調性をもって楽しく練習します。

★太極拳★

レベル	対象レベル・内容	レベル	対象レベル・内容
基礎	二十四式太極拳の動作を基本から学びます。	重点	二十四式太極拳の動きを学んだ経験がある方。


厚別区体育館主催の教室情報は右記の二次元コードを読み取っていただくとご確認いただけます！






～ワンコイン体験実施中～

1回 500円で開講中の教室を体験できます！お気軽にお問い合わせください♪



- 受講料 各教室 500円（税込）
- 申込方法 電話または施設窓口（受付時間 9:00～20:00）
- 注意事項
 - ・定員に達した場合は受付終了となります
 - ・同一期中に同じ教室を複数回体験することはできませんのでご了承ください

定員に空きがある場合でもカリキュラムの関係で体験不可の教室もございますのでご了承ください。





～PICK UP～

体験可能な教室もあります！見学はいつでも可能です！！



No.47 ココロとカラダの整うヨガ
曜日 火曜日 時間 13:00～14:00

自律神経のバランスを整えられるように心身の変化に気づきをもたらします！

指導員 北海道全員健康（株）鎌田 奈美

No.72 筋力アップエクササイズ
曜日 火曜日 時間 11:30～12:30

基礎代謝・筋力向上を目指し、正しいトレーニングフォーム習得を目指します！

No.71 シェイプBOX
曜日 木曜日 時間 18:00～19:00

パンチ・キックといった様々な格闘動作を音楽に合わせて行います。シェイプアップ・体力アップ・ストレス解消などにおすすめです！

指導員 似鳥 仁保

No.56 やさしいボクサ&ヨガ
曜日 水曜日 時間 12:30～13:30

筋持久力維持のボクシングエクササイズと柔軟性向上のためのヨガで身体機能向上を図ります。この流れを行うことで柔軟性アップ！

指導員 平岩 紗希