

成人・球技系教室 対象：成人（高校生以上）											
No.	教室名	曜日	時間	定員	日程	回数	受講料(税込)			指導員	内容
							一般	65歳以上	障がいのある方		
1	卓球初中級	金	9:15～10:45	15	8月2日～11月1日	8	7,200円	6,800円	5,600円	札幌卓球連盟	フォアハンドやショートラリーを5本～20本打てる方。
2	卓球上級	金	9:15～10:45	申込締切り							
3	卓球中級	金	10:50～12:20	申込締切り							
4	バドミントン初心者	金	9:00～10:30	申込締切り							
5	バドミントン初級	金	10:35～12:35	申込締切り							
6	バドミントン中級	火	9:00～10:55	申込締切り							
7	バドミントン中上級	火	11:00～12:55	15	8月6日～11月12日	10	10,500円	9,500円	8,000円	札幌地区バドミントン協会	中級レベル経験者で大会出場経験のある方が対象。トレーニングを多く取り入れた内容で本格的にレベルアップをしたい方向けのコースです。
9	テニス初級B ※テニス初級から名称変更	木	11:00～12:30	申込締切り							
10	テニス初中級	火	11:00～12:30	申込締切り							
11	テニス初中級	木	9:25～10:55	申込締切り							
12	テニス中級	火	9:25～10:55	申込締切り							
13	テニス中級	木	11:00～12:30	申込締切り							
14	ナイトテニス初級	水	19:00～20:30	申込締切り							
15	ナイトテニス中級	火	19:15～20:45	申込締切り							
16	ナイトテニス上級	月	19:25～20:55	10	8月26日～11月25日	5	5,500円	5,000円	4,250円	今 善輝	中級レベル経験者。ゲーム経験がある方。
17	NEW テニス初級A	木	9:25～10:55	申込締切り							

各教室の日程表・持ち物については、当施設ホームページ「教室情報」よりご確認ください。

成人・フィットネス系教室 対象：成人（高校生以上）											
No.	教室名	曜日	時間	定員	日程	回数	受講料(税込)			指導員	内容
							一般	65歳以上	障がいのある方		
21	ベーシックヨガ I ※ベーシックヨガから名称変更	火	時間変更 10:00～11:00	20	8月6日～11月26日	13	13,650円	9,750円	7,800円	猪狩有紀子	前半は深い呼吸で体を動かす立位のポーズ、後半は座位のポーズでじっくり体を伸ばします。肩こり・腰痛などの改善に効果が期待できます。
22	太極拳	火	11:00～12:30	30	8月6日～11月26日	14	14,700円	10,500円	8,400円	沖野和美	中国で継承されている伝統武術をもとに、ゆるやかな動きの中で呼吸を意識する全身運動です。
23	からだどとのえ体操	火	13:00～14:15	20	8月6日～11月26日	13	13,650円	9,750円	7,800円	太田明博	骨盤を中心に、全身を使って筋力、柔軟性、バランス力、姿勢改善を行います。
24	ZUMBA	火	19:00～20:10	20	8月6日～11月26日	13	13,650円	9,750円	7,800円	太田明博	ランやダンスの音楽に合わせて、振り付けを真似して踊る運動です。脂肪燃焼や体づくり効果的です。
25	ボクシングエクササイズ (女性限定)	火	19:30～20:30	申込締切り							
26	季節のめぐりヨガ	水	10:00～11:10	20	8月7日～11月27日	14	14,700円	10,500円	8,400円	猪狩有紀子	東洋医学に基づいた季節にあったポーズで深い呼吸でゆっくりとポーズをとっていきます。体の経絡を流れる気・血・津液に働きかけて行います。未病の予防、冷え・むくみの改善につながります。
27	バランスボール エクササイズ	水	13:30～14:30	15	8月7日～11月27日	14	14,700円	10,500円	8,400円	近 育愛	ソフトなボールに体重を預けて、ストレッチを中心に股関節・骨盤の滑らかな動きを引き出し、身体のバランスを整えながら、膝関節周りを鍛えます。
28	たのしからだりメイク	木	10:00～11:00	20	8月8日～11月21日	13	13,650円	9,750円	7,800円	和田真里	誰でもできる簡単な動きで筋肉を整え、姿勢チェック、ウォーキング、ヨガ、ピラティス、リズム体操など、楽しみながら体を動かしていく教室です。
29	大人の椅子ヨガ	金	10:00～11:00	20	8月2日～11月1日	11	11,550円	8,250円	6,600円	猪狩有紀子	椅子を使うことで通常のヨガと比べ身体への負担を軽減して手足を伸ばすことができます。体力に自信のない方やヨガ初めての方にもおすすめのクラスです。
30	フラダンス	金	12:30～13:30	20	8月2日～11月1日	11	11,550円	8,250円	6,600円	長谷川細香	はじめての方から。基本ステップを覚え、楽しく踊りましょう！
31	健美操	金	12:40～13:40	30	8月2日～11月29日	13	13,650円	9,750円	7,800円	高野里香	様々な呼吸法を取り入れ、心地よい音楽に合わせた全身運動を行い、改善調整で心と身体のバランスを調整し免疫力を高めて健康にしていきます。どなたでも気楽に参加できる健康体操です。
32	ナイトアロマヨガ	金	19:00～20:10	20	8月2日～11月29日	9	9,450円	6,750円	5,400円	渡邊さよ	リラックス効果のあるアロマを焚きながら、新陳代謝や内臓機能の向上・脂肪燃焼効果を高めます。
33	NEW ベーシックヨガ II	火	11:15～12:15	20	8月6日～11月26日	13	13,650円	9,750円	7,800円	猪狩有紀子	前半は深い呼吸で体を動かす立位のポーズ、後半は座位のポーズでじっくり体を伸ばします。肩こり・腰痛などの改善に効果が期待できます。


### フィットネス教室ワンコイン体験実施中！

現在開講中の定員に達していないフィットネス教室を各教室1回のみ体験することができます！  
ぜひ、気になる教室をお気軽に体験してみて、教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください！  
※見学のみ場合は無料です。

**\* 体験の申込方法 \***

- 1.お電話または施設窓口でご希望の教室をお申し出ください。
- 2.空きがあるか確認後、直近の教室実施日(体験可能日)をご案内いたします。
- 3.体験日当日に施設窓口にてお支払いください。

※体験料500円は現金支払いのみ。  
※開催前日までにお申込みください。



体験料は500円(税込)



# 2024年 8月 北ガスアリーナ札幌46 スポーツ&フィットネス教室 受講者募集!

- 申込期間 **7月1日(月)～7月14日(日)**  
※7月1日(月)は施設整備日のため電話・施設窓口の申込はできません。
- 申込方法 WEB・電話・施設窓口のいずれかでお申し込みください。  
【WEB】24時間お申し込み可能です。(申込初日9:00～申込最終日23:59:59)  
【電話・施設窓口】9:00～20:00
- 抽 選 **7月16日(火) 14:30～**  
【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。  
【電話・施設窓口】落選された方にのみ7月17日(水)までに電話にてお知らせいたします。
- 追加申込 ①電話 ②施設窓口 ※先着順  
【電話】7月18日(木)9:00～ 【施設窓口】7月19日(金)9:00～  
※7月18日(木)は電話のみの受付となります。  
※追加申込は、WEB申込みWEB決済は対応しておりません。  
※定員に空きのある教室のみ、定員になり次第終了。
- 納入方法 〈WEBでお申し込みの方〉 ※施設窓口でのお支払いはできません。  
納入期間 **7月16日(火)～7月31日(水)23:59:59まで**  
・納入期間内に、当選結果メールに記載されている決済ページURLにアクセスしていただき、「WEBでのクレジットカード決済」「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法でお支払いください。  
・お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。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無い場合、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。



・ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club  
・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

- 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、受講当日に各施設へお越しください。
  - ・ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情（入院、海外旅行など）で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当施設までご連絡ください。また、連絡が無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りますのでご注意ください。
  - ・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。

## 教室 WEB 申込み 受講料割引キャンペーン

「教室 WEB 申込み」より、8月開講教室をお申し込みいただくと受講料が100円割引となります。

- ・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和6年8月開講教室」の対象教室で「WEB申込みをされた方」が対象となります。
- ・WEB申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。
- ・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

## さぽーとさぽろ 受講料助成がご利用いただけます!!

さぽーとさぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室WEB申込み」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。

申込方法	適用方法
WEB申込み	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)。 各クールの受講最終日の3週間前までに、さぽーとさぽろ受講料助成申請書(水泳自動継続用)に必要な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のみ適用となります。 ※WEB申込み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。
水泳自動継続	

## ～PICK UP～

**指導員：猪狩 有紀子**

**NEW No.33 ベーシックヨガⅡ**  
火曜日 11:15～12:15 多目的室A/B  
**大好評につき、8月開講第2期からベーシックヨガを2クラスで開講します!**

**No.29 大人の椅子ヨガ**  
金曜日 10:00～11:00 多目的室A/B  
**4月開講第1期から新しく開講した教室です!!**  
**ヨガ初めての方におすすめです!**

詳細は中面の内容をご確認ください。

### 【お申込みにあたって】

- ・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。
- ・65歳以上の方は、受講料の減額設定がある教室に限り、受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。
- ・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は、受講料の減額設定がある教室に限り、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。
- ・なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問い合わせください。
- ・お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。
- ・複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申し込みください。
- ・お申込みが多数の場合は、部屋または指導員数を調整のうえ定員を変更することがあります。
- ・お申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。
- ・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。
- ・感染症にかか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。
- ・お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします(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)。
- ・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、事務手数料として1教室につき500円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が、その際は事前にお知らせさせていただきます。

### 【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
- 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。

**ホームページ**

**北ガスアリーナ札幌46**  
〒060-0034 札幌市中央区北4条東6丁目2番  
☎ 011-251-1815

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

- 開館時間 9:00～21:00
- 休館日 第1月曜日(整備日)
- 駐車場 約100台



## 教室申込みは 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みが簡単になります。

- 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込みができます!
- 申込期間中は24時間お申し込み可能です!
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします!

**受講者カード**

**WEB申込み**