

2024年  
4月  
開講

清田区体育館・温水プール

# 新規教室受講者募集

## アクティブシニアの 筋力トレーニング

ウエスト回りの運動から  
下半身筋力トレーニング、  
マットでは背筋腹筋とス  
トレッチをして、体を使  
使って元気になろう！



指導員：高坂 聖美



## 姿勢・歩行改善体操

姿勢や歩行の改善、腰痛  
・肩こり等の予防・改善  
もできます。初めての  
方にもおすすめです！



指導員：河越 祥平



## ファイティング エクササイズ

音楽に合わせてながら、脂肪  
燃焼、ウエストシェイプな  
どを目指す有酸素プログラ  
ム。初心者の方でも楽しめ  
ます！



指導員：河越 祥平



## 初めてのフラダンス

基本から学ぶ初心者の方向  
けのフラダンス教室です。  
45分間のカリキュラム  
なのでお気軽にどうぞ！



指導員：大聖 真知子



## 大人のためのHIPHOP

話題沸騰中！？  
初めての方でも楽しく  
ダンスができる大人の  
ためのダンス教室です。  
ダンス初心者でも  
大歓迎です！



指導員：小塚 拓



## 休日のリフレッシュヨガ

目の疲れ、肩こり、むくみ  
自律神経の乱れてたまった  
疲れをリフレッシュしませ  
んか？  
仕事・育児・家事で頑張る  
あなたも♪



指導員：猪狩 有紀子



## ジュニアバドミントン (高学年)

高学年対象のバドミントン  
教室です。



指導員：山本 由香里



## キッズ新体操女子 ジュニア新体操女子

ロープやボールなどを  
使う教室です。  
しなやかな正しい姿  
勢・柔軟性を身に付  
けよう！



指導員：箭内 洋子



## ジュニアK-POP

今流行のK-POPの  
ダンス教室です。  
初めての方から誰で  
も大歓迎！！  
楽しくダンスしま  
しょう♪



指導員：宮下 ルミ



## 成人球技・フィットネス対象

番号	教室名	曜日	定員	指導員	時間	期間	回数	受講料(税込)		
								一般	65歳以上の方	障がいのある方
622	アクティブシニアの筋力トレーニング	月	30	高坂	11:00~12:00	4/1~6/24	8	8,400円	6,000円	4,800円
623	姿勢・歩行改善体操	火	30	河越	9:45~10:45	4/2~6/25	13	13,650円	9,750円	7,800円
624	ファイティングエクササイズ	火	15	河越	11:00~12:00	4/2~6/25	13	13,650円	9,750円	7,800円
625	初めてのフラダンス	火	30	大聖	12:45~13:30	4/2~6/25	13	11,050円	8,450円	7,150円
626	大人のためのHIPHOP	金	15	小塚	19:00~20:00	4/5~6/28	12	12,600円	9,000円	7,200円
627	休日のリフレッシュヨガ	土	30	猪狩	9:30~10:30	4/6~6/29	11	11,550円	8,250円	6,600円

## 少年少女対象

番号	教室名	曜日	定員	対象	指導員	時間	期間	回数	受講料(税込)	
									一般	障がいのある方
730	ジュニアバドミントン(高学年)	土	12	小4~6年	山本	9:00~10:30	4/6~9/28	22	19,800円	15,400円
731	キッズ新体操女子	火	10	年中・年長	箭内	15:15~16:15	4/2~9/10	22	19,800円	15,400円
732	ジュニア新体操女子	火	12	小1~4年	箭内	16:20~17:20	4/2~9/10	22	19,800円	15,400円
733	ジュニアK-POP	火	20	小1~6年	宮下	17:30~18:30	4/2~9/24	22	19,800円	15,400円

■ 申込期間 3月1日(金)～3月14日(木)

※3月11日(月)は施設整備日のため、電話・窓口でのお申込みはできません。

■ 申込方法 WEB・電話・施設窓口のいずれかへお申込みください

【WEB】24時間申込み可能です(申込初日9:00～申込最終日23:59:59まで)

【電話・窓口】9:00～20:00

WEB 申込み



■ 抽 選 3月16日(土)9:30～

【WEB】抽選結果をメールで通知します。

【電話・窓口】落選された方のみ電話にて通知します。

■ 追加申込 定員に空きがある教室は3月18日(月)9:00より先着順にて受付いたします。(電話のみ)

3月19日(火)以降は、電話・窓口にて先着受付いたします。

※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込不可)

■ 納入期間

<WEBでお申込みの方>

納入期間:3月16日(土)～3月31日(日)23:59:59まで

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、「WEBでのクレジットカード決済」

「コンビニ決済」のいずれかでお支払いください。(施設窓口でのお支払いはできません)。

お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

■ご利用可能のクレジットカード:VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

■ご利用可能のコンビニ: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

<電話・窓口でお申込みの方>

納入期間:3月19日(火)～3月31日(日)9:00～20:00

施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

■ 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、当館ホームページ「教室情報」に掲載されております、各教室の「▶日程表」の「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いただき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する場合や、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館までご連絡ください。また、連絡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ります。

【お申込みにあたって】

- 受講前後のウォーミング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。
- 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、各種手帳をご持参下さい。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。
- 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。
- お申込みされたレベルに達していない場合は、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。
- 感染症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、感染症の拡大防止などにより、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して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)。
- 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、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講中の写真・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、その場合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
  - 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。



## 清田区体育館・温水プール

004-0871 札幌市清田区平岡1条5丁目4-1

011-882-9500

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2月曜日(整備日)

■ 駐車場 夏季:約140台 冬季:約80台

