

第3期フィットネス教室 第2期フィギュアスケート教室 受講生大募集！

▼3期フィットネス教室【対象：高校生以上の方】


教室No.	教室名	曜日	時間/受講期間	定員	受講料(税込)			回数
					一般料金	65歳以上の方	障がいのある方	
31	背中すっきりヨガ	火	10:30 ~ 11:00 12/3~3/18	各25名	11,900円	9,100円	7,700円	14回
32	はじめてのボクシングエクササイズ	火	11:10 ~ 12:10 12/3~3/18					
33	健美操	水	10:00 ~ 11:30 12/4~3/12					
34	ヨガ	木	10:00 ~ 11:30 12/5~3/27					
35	筋力up!夜の体幹バランスエクササイズ	木	19:00 ~ 20:00 12/5~3/27					
36	筋力up!体幹バランスエクササイズ	金	10:00 ~ 11:00 12/6~3/21					
37	免疫力アップ!あへあほ@楽々健康体操	金	11:10 ~ 12:10 12/6~3/21					

▼2期フィギュアスケート教室【女性向け 対象：高校生以上の方、ジュニア 対象：年長~中学生】

教室No.	教室名	曜日	時間/受講期間	定員	受講料(税込)			回数
					一般料金	65歳以上の方	障がいのある方	
21	女性向けフィギュアスケート	水・金	10:00 ~ 11:30 12/4~12/20	10名	6,600円	6,000円	5,100円	6回
22	ジュニアフィギュアスケート	水・金	18:00 ~ 19:30 12/4~12/20	60名	7,800円		5,700円	

※貸靴をご利用になる方は、別途貸靴料金400円が必要となります。(2時間400円) ※指導員 札幌スケート連盟推薦指導員

※障がいのある方…障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方



背中すっきりヨガ
「反る」「捻る」などの背骨の基本的動作が大きく行えるようじっくり伸ばします。短時間教室なので時間のない方にもオススメです。【運動強度★】

はじめてのボクシングエクササイズ
パンチやキックの動作により、ウエストや二の腕に刺激を与え、脂肪燃焼・ストレス発散効果が期待できます。【運動強度★★】

指導員 大高 千咲子(北海道全員健康株式会社)




健美操
普段の生活が活力にあふれ健康で楽しく、美しく過ごすための健康体操となっています。【運動強度★】

指導員 川上 由美子



ヨガ
ヨガのポーズと呼吸を正しく行い、こころと体をしなやかにする教室です。【運動強度★】

指導員 水戸 昭一



筋力up!夜の体幹バランスエクササイズ
有酸素運動と筋トレの融合にとり、お腹や背中などの胴体部を鍛え筋肉のバランスを整え体幹を強くします。【運動強度★★】

筋力up!体幹バランスエクササイズ
体の幹となるお腹や背中などの胴体部を鍛えます。基礎代謝の向上・腰痛の改善などに繋がります。【運動強度★★】

免疫力up!あへあほ@楽々健康体操
無理なく体を動かして筋力upを目指します。【運動強度★★】

※全てあへあほ式メソッドを取り入れた教室です。

指導員 大宮 弥生

▶ 申込方法は裏面をご覧ください！

美香保体育館 ☎011-741-1972

〒065-0022 札幌市東区北22条東5丁目1-1
地下鉄南北線「24条駅」3番出口より徒歩15分

札幌市美香保体育館指定管理者

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 11/25(月) 12/23(月) 1/20(月) 2/10(月) 3/17(月)
- 駐車台数 約80台(うち2台身障者専用)



申込期間 11月1日(金)～11月14日(木)

申込方法 **WEB・電話・施設窓口**のいずれかでお申込みください。

【WEB】24時間お申込み可能です(申込初日 9:00～申込最終日 23:59:59)。
【電話・施設窓口】10:00～20:00

※11月25日(月)は施設整備日のためWEB申込のみ可能。電話・窓口申込はできません。

抽 選 11月17日(日) 13:00～

【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電話にてお知らせいたします。

追加申込 11月18日(月) 10:00より

定員に空きがある教室は、**先着順**にて受付いたします。(電話のみ)

11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施設窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。

納入方法 **【WEBでお申込みの方】**

納入期間 11月17日(日)～11月27日(水)23:59:59まで

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にアクセスしていただき、「WEBでのクレジットカード決済」「コンビニ現金決済」のいずれかの決済方法にてお支払いください。(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

※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。

【電話・施設窓口でお申込みの方】

納入期間 11月19日(火)～11月27日(水)10:00～20:00

納入期間内に、施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

※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、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合は電話で受講の意思を確認させていただきます。

※WEB申込み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。

【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。
- ・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、各種手帳をご持参ください。
- ・なお、受講期間中に各種手帳等の交返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問合せください。
- ・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。
- ・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き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。

【個人情報の取り扱い】

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。



QRコード
プライバシーポリシー
二次元コード

QRコード
障害見舞金給付金
二次元コード

LINE
公式アカウント
QRコード
なだも登録
お待ちしております

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

**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、12月開講教室をお申込みいただく受講料が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、「12月開講教室」の対称教室で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。

WEB申込がオススメ!

抽選結果をメールでお知らせ!
WEB申込のやりかたが分からない方は、施設職員にお声かけください。
お申込みのお手伝いをします!

WEB申込二次元コード



施設HP申込ボタンをクリック



**2期ジュニアダンス教室
も追加申込中!!**

詳細は、HPをご確認ください。

**開講中の教室が
1回500円(税込)で体験できます!**



※定員の空きがある教室に限り、1教室各期1回の体験になります。
※受付窓口またはお電話にてお申込みください。(WEB申込不可)

さぽーとさぽーる 1会員につき年1回(会員番号1につき1回)の適用となります。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぽーとさぽーる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「永遠自動継続」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. さぽーとさぽーる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. さぽーとさぽーるより、クーポンコードが申請時のメールアドレスへ届きます。
3. クーポンコードは、申込 6 月号(11月)のうちに必ずご利用ください。
※※※ 申請日の翌営業日(土日祝を除く)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日にはすでに消費された場合、申請締切日に近い旨のメールが届きますので、余裕をもって申請してください。
※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	教室の申込期間中に、クーポンコードをホームページの教室 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必ずあります)。 各クラスの受講締切日の 3 週間前までに、さぽーとさぽーる受講料助成申請書(永遠自動継続用)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。 ※申請印刷用のクーポン申請書に対するお返しとなります。 ※WEB申込にてクーポンコードをご入力いただいた場合はご利用できません。
永遠自動継続	

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!



※初めて当協会主催の教室を申込された方は、受講料納入時にお渡しいたします。WEB申込みの方は教室初回日にお渡しいたします。