

2024年  
7月  
開講

# 西区体育館・温水プール 第2期 成人スポーツ教室受講生募集



## < 申込期間 >

6月1日(土) ~ 6月14日(金)

## < 申込方法 >

WEB・電話・窓口のいずれかでお申込み

【WEB】  
6月1日(土) 9:00 ~ 6月14日(金) 23:59:59  
\* 右記二次元コードから簡単にアクセスできます。

【電話】  
9:00 ~ 20:00  
\* 受講者カードをご用意の上、コース番号と教室名をお伝えください。

【窓口】  
9:00 ~ 20:00  
\* 教室受講申請書に必要事項をご記入いただき、施設窓口へご提出願います。

## < 抽選日 >

6月16日(日) 11:30~

【WEB】  
6月17日までに抽選結果をメール送信します。

【電話・窓口】  
補欠、教室中止となった方は6月17日までに電話連絡いたします。

## < 追加申込 >

6月18日(火) 9:00~ ※電話受付のみ【先着順】  
※6月19日(水)以降は電話・窓口にて先着受付いたします。

## < 納入期間 >

【WEB】  
6月16日(日)~6月30日(日) 23:59:59まで  
\* 当選結果メールから決済ページにアクセスし、「クレジットカード決済」か「コンビニ決済」いずれかの方法でお支払いください。  
○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  
\* 施設窓口での現金納入はできません。

【電話・窓口】  
6月19日(水)~6月30日(日) 9:00~20:00  
\* 期間中に受付窓口にて受講料の納入をお願いします(現金のみ)。



スポーツ教室 WEB申込み



「お申込みにあたって」  
受講前後のフォームアップやカールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。・記載されている金額は全て税込金額となっております。  
・65歳以上の方は受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入し、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。・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手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(電話番号等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。・教室を辞められた場合は、専手手数料として1教室につき500円を差し引いた残額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。その際は事前にお知らせさせていただきます。  
【個人情報取扱い】  
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。  
【クレジットカード決済、コンビニ決済について】  
■日程表・お持ち物などは各施設ホームページ「教室情報」よりご確認ください。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をお願いします。  
■WEB申込みの場合は、施設窓口での現金納入はできませんので予めご了承ください。  
■領収書につきましては、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いませんので、あらかじめご了承ください。  
■受講料の返金については、現金または振込による対応となりますので、お申込みされた施設までお問い合わせください。



## さぼとさぼろ

受講料助成がご利用いただけます!!  
さぼとさぼ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。  
適用方法などの詳細は、上記二次元コードより、ホームページをご確認くださいか、施設へお問い合わせください。

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。

「教室WEB申込み」より、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、「令和6年7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(追加申込)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。

## 暑い夏を迎える前に体力UP!健康度UP!

※それぞれの教室の詳細や他の教室の情報は裏面(中面)をご覧ください♪

### 01 卓球入門

生涯スポーツとして大人気の卓球🏓  
基礎からコツコツはじめて、ラリーができるようになると楽しさ倍増です!(^o^)  
ぜひチャレンジを!🌟



### 13 テニス初心者



学生の頃にテニスやソフトテニスをされていた方、始めてみたくてもなんとなく先延ばしにしていた方、まずは見学してみてもは?ほんわかムードで始めたくはならず!^v^)

### 29 「大人の」やさしいHIP HOP



「若い方が楽しそうに踊っているのを見て興味が…」と思っていた方に朗報です!^v^)  
Hizz Performance Style 代表HIRAKU先生が楽しくやさしくレクチャーします♪

### 34 ナイトヨガ ナイ ハードコース

もっと内側からグググッと鍛えられるヨガで、ギュッとカラダを引き締めたいっ!そのご希望にお応えしますっ🔥 ナイトヨガのプチハードコースで頑張ってみませんか?^v^)/



## 7月開講教室 ワンコイン 体験会 のお知らせ

## ★はじめてのボクシングエクササイズ★

日時 6月7日(金) 10:30~11:30

定員 先着10名

場所 2階格技室

ボクシングやキックボクシング等、格闘技の動きを含む低強度の有酸素トレーニング教室。低体力の方、ご高齢の方、運動初心者の方も気軽に楽しめます。



< 申込特典 >  
スポーツ  
ドリンク2本  
プレゼント!

< 受講料 >  
各500円  
(税込)

< 申込期間 > 6月1日(土) ~ 6月6日(木) ※定員になり次第、締め切らせて頂きます。

< 申込方法 > 電話か受付窓口でお申込み(先着順) ※9:00 ~ 20:00

< 納入方法 > 受講日当日に受付窓口で現金にてお支払い

< 持ち物 > 動きやすい服装、上履き、汗拭き用タオル、お飲み物、外靴用靴袋

## 教室申込は 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・スマートフォン等での申し込みができます!
- 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!



## 西区体育館・温水プール

TEL:011-662-2149 〒063-0825 札幌市西区発寒5条8丁目9-1

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3月曜日(整備日)
- 駐車場 約80台



【お申込みにあたって】

- ・ **球技系教室は、同一種目の複数申込ができません（追加申込時、定員に空きがある場合は申込可能）。**
- ・ 受講前後のウォームアップやクールダウン（概ね30分）を含め、教室受講時の施設利用料は不要です。
- ・ 「高齢者」の方の受講料は、教室開講期間中に65歳以上になる方を対象とした受講料となります。
- ・ 申込状況により、開講中止または合同開講となる場合がございます。
- ・ ご家族を含む他者へ、受講の権利を譲渡することはできません。



■ 成人対象（16歳以上） 球技系 <3か月コース>（7月～9月） ※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

番号	教室名	指導員	曜日	時間	期間(予定)	回数	定員	受講料(税込)			
								一般	高齢者	障がいのある方(※)	
1	卓球入門	上田 栄子 中川 早苗 吉國 弥生 松坂 ゆかり	火	9:00～10:30	7/2 ～ 9/24	12	15	10,800円	10,200円	8,400円	
未経験者及び経験の浅い方(1～2年未満)が対象。フォア打ち・ショート等の基本打法習得を目指します。											
2	卓球初級(火)		火	9:00～10:30	7/2 ～ 9/24	12	15	10,800円	10,200円	8,400円	
経験の浅い方(2年程度)が対象。フォア・ショート等基本打法の定着、切替等の習得を目指すと共に回転を意識した打法(つっき・ドライブ)を学びます。											
3	卓球初級(水)		水	9:00～10:30	7/3 ～ 9/18	11	15	9,900円	9,350円	7,700円	
経験の浅い方(2年程度)が対象。フォア・ショート等基本打法の定着、切替等の習得を目指すと共に回転を意識した打法(つっき・ドライブ)を学びます。											
4	卓球中級(火)		火	10:45～12:15	7/2 ～ 9/24	12	30	10,800円	10,200円	8,400円	
初級からのレベルアップを図りたい方、フォア・ショート・つっき等が出来る方が対象。ボールの回転を理解し、ラリーの習得を目指します。											
5	卓球中級(水)		水	9:00～10:30	7/3 ～ 9/18	11	15	9,900円	9,350円	7,700円	
初級からのレベルアップを図りたい方、フォア・ショート・つっき等が出来る方が対象。ボールの回転を理解し、ラリーの習得を目指します。											
6	卓球中級(木)	木	9:00～10:30	7/4 ～ 9/19	11	30	9,900円	9,350円	7,700円		
初級からのレベルアップを図りたい方、フォア・ショート・つっき等が出来る方が対象。ボールの回転を理解し、ラリーの習得を目指します。											
7	卓球中上級	水	10:45～12:15	7/3 ～ 9/18	11	30	9,900円	9,350円	7,700円		
中級からのレベルアップを図ります。ボールの回転を理解し、一つ一つの技術のレベルアップと共に、フットワーク等の高度な動きや技術の習得を目指します。											
8	卓球多球&テクニカル(月)	月	9:00～10:00	7/8 ～ 9/9	6	6	5,700円	5,700円	5,700円		
多球練習を中心に、あらゆるボールに対応するための <b>上級者向け</b> 教室。少人数制で様々なテクニクを習得していきます。											
9	卓球多球&テクニカル(木)	木	11:00～12:00	7/4 ～ 9/19	9	6	8,550円	8,550円	8,550円		
多球練習を中心に、あらゆるボールに対応するための <b>上級者向け</b> 教室。少人数制で様々なテクニクを習得していきます。											
10	バドミントン入門	札幌 バドミントン協会 推薦指導員	水	9:20～10:50	7/3 ～ 9/18	11	15	9,900円	9,350円	7,700円	
初めてバドミントンをされる方から基礎を強化したい方、ゲームのルールを覚えたい方が対象。											
11	バドミントン初級	水	11:00～13:00	7/3 ～ 9/18	11	15	11,550円	10,450円	8,800円		
基礎打法が身につけてきた方で、フットワーク、クリア、ドライブを身につけたい方が対象です。ゲームができるようなレベルアップを目指します。											
13	テニス初心者	石川 暁子	木	9:15～10:45	7/4 ～ 9/26	12	10	13,200円	12,000円	10,200円	
初めての方を対象に、テニスの基礎を学びながら基本打法の習得を目指していきます。											
14	テニス初級(月)	山口 美紀	月	13:00～14:30	7/1 ～ 9/9	7	10	7,700円	7,000円	5,950円	
初心者レベル(テニスの基礎・基本打法)を習得した方が対象。基本打法のマスター、ラリー習得を目指しています。											
15	テニス初級(木)	石川 暁子	木	10:55～12:25	7/4 ～ 9/26	12	10	13,200円	12,000円	10,200円	
初心者レベル(テニスの基礎・基本打法)を習得した方が対象。基本打法のマスター、ラリー習得を目指しています。											
16	テニス初中級(火)	石川 暁子	火	13:00～14:30	7/2 ～ 9/17	11	10	12,100円	11,000円	9,350円	
初級レベル(基本打法マスター、ラリー)を習得した方、ゲームの基本ルールを理解している方が対象。各種打法の上達と、ゲームを楽しみます。											
17	テニス初中級(木)	山口 美紀	木	13:00～14:30	7/4 ～ 9/26	12	10	13,200円	12,000円	10,200円	
初級レベル(基本打法マスター、ラリー)を習得した方、ゲームの基本ルールを理解している方が対象。各種打法の上達と、ゲームを楽しみます。											
18	テニス初中級(金)	小斎 玲子	金	13:00～14:30	7/5 ～ 9/27	13	10	14,300円	13,000円	11,050円	
初級レベル(基本打法マスター、ラリー)を習得した方、ゲームの基本ルールを理解している方が対象。各種打法の上達と、ゲームを楽しみます。											
19	テニス中級(火)	石川 暁子	火	14:35～16:05	7/2 ～ 9/17	11	10	12,100円	11,000円	9,350円	
初中級レベルを習得した方、ゲーム経験者、各打法を左右前後に狙って打てる方が対象。ゲーム技術の向上、レベルアップを目指しています。											
20	テニス中級(金)	小斎 玲子	金	14:35～16:05	7/5 ～ 9/27	13	10	14,300円	13,000円	11,050円	
初中級レベルを習得した方、ゲーム経験者、各打法を左右前後に狙って打てる方が対象。ゲーム技術の向上、レベルアップを目指しています。											

□ 格技系 <3か月コース>（7月～9月） ※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

番号	教室名	指導員	曜日	時間	期間(予定)	回数	定員	受講料(税込)		
								一般	高齢者	障がいのある方(※)
45	成人弓道教室	札幌弓道連盟 指導員	水	10:00～12:00	7/3 ～ 9/18	11	10	18,700円	17,600円	14,850円
初心者の方を対象に弓道の基本を学びます。貸出用貸もごさいますので興味のある方は是非お申し込みください。 足袋・下カケが必要となります。購入については開講の際に指導員へご相談ください。										

□ フィットネス系 <3か月コース>（7月～9月） ※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

番号	教室名	指導員	曜日	時間	期間(予定)	回数	定員	受講料(税込)			運動強度
								一般	高齢者	障がいのある方(※)	
22	らくらくリズム体操	菅野 淳子	水	10:00～11:30	7/3 ～ 9/18	11	15	11,550円	8,250円	6,600円	★
リズム体操をメインに心肺機能の向上を目指し、楽しく身体づくりをしています。 ※会場は2階多目的室になります。受講の際は上靴をご持参ください。											
23	アンチエイジング体操	いいだみつこ SSKT講師	水	11:40～12:40	7/3 ～ 9/18	11	15	11,550円	8,250円	6,600円	★★
脚もお腹周りの腕や肩も、筋肉は使わないとどんどん退化してしまいます××衰え始めた筋力や柔軟性を回復・向上させるカリキュラムで健康度をUPさせましょう！ ※会場は2階多目的室になります。受講の際は上靴をご持参ください。											
24	さわやか健康体操	いいだみつこ SSKT講師	水	9:10～10:25	7/3 ～ 9/18	11	30	11,550円	8,250円	6,600円	★
ストレッチ体操を通してひきこ、慢性疲労を改善し自然治療力、免疫力を高める教室です。 ※会場は格技室になります。											
25	からだにやさしい健康体操	いいだみつこ SSKT講師	金	13:00～14:30	7/5 ～ 9/27	12	30	12,600円	9,000円	7,200円	★
腰痛体操を通して体力をつけ、肩こり・腰痛を改善します。											
26	健康体操 姿勢美	いいだみつこ SSKT講師	水	10:35～11:50	7/3 ～ 9/18	11	30	11,550円	8,250円	6,600円	★
ストレッチや音楽に合わせた体操を通してカラダの改善をし、正しい姿勢を取り戻します。 ※会場は格技室になります。											
27	背骨コンディショニング	岩野 文美	水	12:10～13:10	7/3 ～ 9/18	11	30	11,550円	8,250円	6,600円	★
肩こり・腰痛・膝痛・内臓の不調をほぐしどするさまざまな症状は、背骨の歪みから発生し、独自の体操、背骨びどらうどうを動かす体によさしい矯正と筋力向上でカラダ本来の自己治療力を回復させ、体の中からきれいになります。 ※受講の際は長めのフェイスタオルをご持参ください。											
28	「大人の」フリースタイルダンス	Hizz Performance Style 小塚 拓 (HIRAKU)	木	19:10～20:10	7/4 ～ 9/26	12	15	12,600円	9,000円	7,200円	★★
楽しく、そしてジャンルにダンスを踊ってみたい…そんな「大人の」ダンス教室です♪ 初めての方でも、リズムに合わせてステップアップ出来ます！「HIRAKU先生が丁寧に、そしてめちゃくちゃ楽しくレクチャーしてくれます(´▽`) ※会場は2階多目的室になります。受講の際は上靴をご持参ください。											
29	「大人の」やさしいHIP HOP	Hizz Performance Style 小塚 拓 (HIRAKU)	木	13:00～14:00	7/4 ～ 9/26	12	30	12,600円	9,000円	7,200円	★★
若い方が楽しそうに踊っているのを見て興味はあるけど…と思っていた「大人の」皆さん、HIRAKU先生とゆづり楽しくステップアップ出来ます！「子どもと一緒に…」孫と一緒に…「職場の部下と…」どきっけはそれぞれ。勇気を出して申し込んでみましょう！(>▽<) ※会場は格技室になります。											
30	はじめてヨガ	北海道全員健康(株)	月	13:00～14:00	7/1 ～ 9/9	7	30	7,350円	5,250円	4,200円	★
リラックスして全身の筋肉や関節を柔軟にし、正しい呼吸法を習得しつポーズ。ヨガで心も体も健康にしていましよう。											
31	ヨガ入門	MINATO	火	10:00～11:00	7/2 ～ 9/24	12	30	12,600円	9,000円	7,200円	★
ヨガの基本ポーズを丁寧に一つ一つ実践しながら心と体のバランスを整えます。初めての方にも安心してご参加いただけます。											
32	ヨガ応用		火	11:10～12:10	7/2 ～ 9/24	12	30	12,600円	9,000円	7,200円	★★
ヨガの基本ポーズからバランスを整え体幹を鍛えるポーズを行います。入門コースで基本を学んだ方のステップアップとして、入門も同時に学んでブラッシュアップしていくのがおすすめです。											
33	ナイトヨガ	MINATO	金	19:00～20:00	7/5 ～ 9/20	12	15	12,600円	9,000円	7,200円	★
呼吸に合わせて、ゆづりと丁寧にポーズを行う人気のナイトヨガ。自律神経が整えられ、心と体を癒し、日々のお仕事の疲れも改善していきます…											
34	① ナイトヨガ ② ハードコース	MINATO	金	20:10～21:00	7/5 ～ 9/20	12	15	12,600円	9,000円	7,200円	★
大人気のナイトヨガ(´▽`) インナーマッスルハリリリと効かせていく少しキツめのコース「ブラチハード」もぜひチャレンジしてみてください♪											
35	ヨガ&ピラティス ①	伊藤 佳代	水	13:00～14:00	7/3 ～ 9/18	11	15	11,550円	8,250円	6,600円	★
ピラティスでコアマッスル(体幹)をひきしめ、体の動きを整えて、ヨガで筋肉をストレッチし、体の歪みを調整し、キレイな姿勢づくりや、心身の調整を行います。											
36	ヨガ&ピラティス ②	伊藤 佳代	水	14:10～15:10	7/3 ～ 9/18	11	15	11,550円	8,250円	6,600円	★
ピラティスでコアマッスル(体幹)をひきしめ、体の動きを整えて、ヨガで筋肉をストレッチし、体の歪みを調整し、キレイな姿勢づくりや、心身の調整を行います。											
37	太極拳 ①	原田 雅恵	木	12:30～13:55	7/4 ～ 9/26	12	30	12,600円	9,000円	7,200円	★
二十四式太極拳を学びます。ゆづりとした動きの中に足腰を鍛え、全身のツボ、経路を刺激し気血の巡りを良くする効果があります。体力に自信のない方、運動が苦手な方でも始めやすい教室となっています。											
38	太極拳 ②	原田 雅恵	木	14:05～15:30	7/4 ～ 9/26	12	30	12,600円	9,000円	7,200円	★
二十四式太極拳を学びます。ゆづりとした動きの中に足腰を鍛え、全身のツボ、経路を刺激し気血の巡りを良くする効果があります。体力に自信のない方、運動が苦手な方でも始めやすい教室となっています。											
43	★はじめてのボクシングエクササイズ	北海道全員健康(株)	金	10:30～11:30	7/5 ～ 9/27	13	30	13,650円	9,750円	7,800円	★★
初心者の方でも楽しめるよう、ボクシングを中心に簡単な格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。楽しく動いて代謝UP！体力UP！ ※会場は格技室になります。											

★            の教室は申込期間中の6月7日(金) 10:30～11:30に体験会を設けております。詳細については表面をご確認願います(´-`)

### 弓道教室が はじまります(´-`)

7月から初心者の方を対象とした弓道教室を開講します。  
この機会に、はじめてみませんか?(´▽`)  
☺ ☺ ☺ ☺

気になる教室はぜひ「見学(無料)」をおすすめします(´-`) また、教室が定員に達していない場合は、ワンコイン(500円)で受講体験もできます♪ 詳しくは西区体育館へお電話ください☎(´▽`)♪

