

2024年 **10月** 開講 **白石区体育館 秋のスポーツ教室 受講生募集!**

【申込期間】 9月1日(日)～9月14日(土) 9:00～20:00
 【申込方法】 ①WEB(①については申込初日9:00～14日(土)23:59:59まで24時間受付) ②電話 ③窓口
 【抽 選】 9月16日(月) 15:00頃
 定員を超えるお申込みがあった場合、コンピューターによる自動抽選を行います。
 【①WEB申込みの場合】 抽選結果をメールでお知らせいたします。
 【②電話 ③窓口申込みの場合】 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】 9月18日(水) 9:00より 定員に空きがある教室のみ先着順にて受付(初日は電話のみ)
 ※9月19日(木)以降は、窓口でも先着受付いたします。受講日前日までにお申込みください。
 ※追加申込ではWEB申込みはご利用できません。(電話・窓口のみの受付)

【納入方法】 <①WEBでお申し込みの場合> ※WEB申込みの場合は施設窓口での現金納入はできません。
 納入期間: 9月16日(月)～9月27日(金) 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」か「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください。
 ※領収証につきましては、お客様との間で直接的な現金の受け渡しが無いため、当協会から領収証は発行しておりませんので、予めご了承ください。
 ■ご利用可能なクレジットカード: VISA、MasterCard、JCB、AmericanExpress、DinersClub
 ■ご利用可能なコンビニ: セイコーマート、セブンイレブン、ファミリーマート、ローソン
 <②電話 ③窓口でお申し込みの場合>
 納入期間: 9月19日(木)～9月27日(金) 9:00～20:00
 ※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、当館ホームページ「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。

【その他】 ※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出来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。
 ※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。

さぽーと さっぽろ 1会員につき年1回(会員番号1つにつき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」「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、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。

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、10月開講教室をお申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「令和6年10月開講教室」の対象教室で、「WEB申込みをご利用された方」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をされる場合は、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。

公共施設だから **安全・安心♪**

白石区体育館で スタートしよう!



いまから始める!! **体力&健康づくり**

はねないトランポリンエクササイズ
 ひとり用のトランポリンの上で取手の補助を掴みながら動きます。ジャンプはせずに音楽に合わせて足踏み運動をするため、体力に不安がある方でも安心です♪ 膝や関節への負担は少なくしっかりと足腰・体幹のトレーニングが期待できます。
 時間) 月曜日 10:00～11:00 全7回
 料金) 一般: 7,350円 65歳以上: 5,250円 障がいのある方: 4,200円

キッズ/ジュニアエンジョイサッカー
 遊びながらサッカーの楽しさを学び、基本動作の練習を通して基礎体力向上を目指します。「エンジョイ=楽しく」サッカーを学ぶため、初めての習い事にもオススメです。みんなで楽しくサッカーを始めよう!
 時間) 火曜日 15:30～16:30(キッズ)、16:40～17:40(ジュニア)
 料金) 一般: 16,500円 障がいのある方: 13,200円 対象) 年中～小3年生

太極拳 ピラティス ポテイロソフト ZUMBA ...などなど
 自分にピッタリの教室を探してみよう!
 この他にも白石区体育館にはたくさんの教室がございます。詳しくはチラシ裏面や、白石区体育館ホームページをご覧ください!
 教室情報は こちらから♪

【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。
 ○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。

白石区体育館 ☎ 011-861-4014
 〒003-0023 札幌市白石区南郷通6丁目北1 (地下鉄東西線「南郷7丁目駅」1番出口徒歩5分)
 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(整備日) 第3月曜日
 ■駐車場 約70台(夏期)/約50台(冬期)

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。
 ※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。
 ■ 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!
 ■ 申込期間を過ぎての追加申込みは電話・窓口のみの申込みとなります。

※受講料: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

◆ 球技系教室 ◆

※球技種目は同一種目の複数申込ができません。ただし、定員に空きがある場合、抽選後の追加申込が可能となります。 対象:成人(高校生以上)

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員	期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方		
1	ナイトテニス初心者(水)	水	18:45~20:45	13	12	17,550円	16,250円	13,650円	本田 修	10/2~12/25
2	テニス初心者(木) ※1	木	9:15~10:45	13	12	14,300円	13,000円	11,050円	塩田 俊子	10/3~12/26
3	テニス初級(火)	火	13:00~15:00	13	12	17,550円	16,250円	13,650円	武田 恵子	10/1~12/24
4	ナイトテニス初級(金)	金	18:45~20:45	13	12	17,550円	16,250円	13,650円	本田 修	10/4~12/27
5	テニス初中級A(水)	水	9:00~10:30	13	12	14,300円	13,000円	11,050円	市川 晶子	10/2~12/25
6	テニス初中級B(木)	木	13:00~15:00	13	12	17,550円	16,250円	13,650円	武田 恵子	10/3~12/26
7	ロングランテニス初中級	月・金	11:00~12:30	20	12	22,000円	20,000円	17,000円	塩田 俊子	10/4~12/27
8	テニス中級A(水)	水	11:00~12:30	13	12	14,300円	13,000円	11,050円	市川 晶子	10/2~12/25
9	テニス中級B(水)	水	11:00~12:30	13	12	14,300円	13,000円	11,050円	本田 和恵	10/2~12/25
10	テニス中級C(金)	金	9:00~10:30	13	12	14,300円	13,000円	11,050円	塩田 俊子	10/4~12/27
11	ナイトテニス中上級(木)	木	18:45~20:45	13	12	17,550円	16,250円	13,650円	本田 修	10/3~12/26
12	テニス中上級(水)	水	9:00~10:30	13	12	14,300円	13,000円	11,050円	本田 修	10/2~12/25
13	テニス上級A(水)	水	13:00~14:30	13	12	14,300円	13,000円	11,050円	市川 晶子	10/2~12/25
14	テニス上級B(水)	水	14:50~16:20	13	12	14,300円	13,000円	11,050円	市川 晶子	10/2~12/25
15	テニス上級C(木)	木	11:15~12:45	13	12	14,300円	13,000円	11,050円	塩田 俊子	10/3~12/26
16	テニスワンポイントレッスン ※2	月	9:15~10:45	7	12	7,700円	7,000円	5,950円	塩田 俊子	10/7~12/23

※1 第3期より「No.2 テニス初心者(木)」の教室時間が変更となります。【9:00~10:30 ⇒ 9:15~10:45】

※2 第3期のテーマ:スマッシュ・ハイボレー(コースの打ち分け・返球の練習) こちらの教室のみ他のテニス教室との複数申込みが可能です。

17	卓球初級(水)	水	9:15~10:45	11	15	9,900円	9,350円	7,700円	札幌卓球連盟	10/2~12/25
18	卓球中級(火)	火	9:15~10:45	13	15	11,700円	11,050円	9,100円		10/1~12/24
19	卓球中級①(水) ※3	水	9:15~10:45	11	15	9,900円	9,350円	7,700円		10/2~12/25
20	卓球中級②(水) ※3	水	11:00~12:30	11	15	9,900円	9,350円	7,700円		10/2~12/25
21	卓球上級(火)	火	9:15~10:45	13	15	11,700円	11,050円	9,100円		10/1~12/24
22	卓球上級(水)	水	11:00~12:30	11	15	9,900円	9,350円	7,700円		10/2~12/25
23	バスケットボール ※4	水	12:45~14:45	13	15	13,650円	10,400円	10,400円	片桐 三千代	10/2~12/25
24	バドミントン初級	月	9:30~11:30	7	16	7,350円	6,650円	5,600円	日下 美佳	10/7~12/23
25	バドミントンレベルアップ	月	12:00~14:00	7	16	7,350円	6,650円	5,600円	日下 美佳	10/7~12/23

※3 卓球中級①・②の指導カリキュラムは同じです。 ※4 バスケットボールは65歳未満の方が受講対象となります。

◆ フィットネス教室 ◆

※フィットネス種目は複数申込が可能です。ただし、すべて受講される場合に限りです。

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員	期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方		
31	ヨガ(水)	水	9:30~11:00	13	30	13,650円	9,750円	7,800円	伊藤 佳代	10/2~12/25
32	ヨガ(木)	木	9:30~11:00	13	30	13,650円	9,750円	7,800円	ヨガライフスクール	10/3~12/26
33	ヨガ(金)	金	9:30~11:00	13	30	13,650円	9,750円	7,800円	ヨガライフスクール	10/4~12/27
34	健美操(火)	火	10:30~12:00	12	30	12,600円	9,000円	7,200円	高野 里香	10/1~12/24
35	健美操(金)	金	9:50~10:50	12	25	12,600円	9,000円	7,200円	高野 里香	10/4~12/20
36	ナイトピラティス(水)	水	19:00~20:30	13	30	13,650円	9,750円	7,800円	原野 すみれ	10/2~12/25
37	ピラティス(土)	土	10:45~12:00	10	30	10,500円	7,500円	6,000円	伊藤 はるか	10/19~12/28
38	バレトンソールシンセシス	金	19:30~20:30	13	25	13,650円	9,750円	7,800円	今 香穂里	10/4~12/27
39	ビューティーボディメイク	水	13:00~14:30	13	25	13,650円	9,750円	7,800円	瀧 浩美	10/2~12/25
40	美カラダ目指して健康体操	火	11:00~12:30	13	25	13,650円	9,750円	7,800円	瀧澤 幸智子	10/1~12/24
41	やさしいクラシックバレエ(金) ※1	金	11:15~12:30	13	20	13,650円	9,750円	7,800円	阿部 由香	10/4~12/27
42	やさしいクラシックバレエI(火) ※1	火	14:00~15:15	13	20	13,650円	9,750円	7,800円	阿部 由香	10/1~12/24
43	やさしいクラシックバレエII(火) ※2	火	15:20~16:00	13	20	10,400円	9,750円	7,800円	阿部 由香	10/1~12/24
44	太極拳初級	水	13:00~14:30	13	30	13,650円	9,750円	7,800円	沖野 和美	10/2~12/25
45	太極拳中級	水	11:20~12:50	13	30	13,650円	9,750円	7,800円	沖野 和美	10/2~12/25
46	ZUMBA(火)	火	19:30~20:30	11	25	11,550円	8,250円	6,600円	清野 抄也佳	10/1~12/17
47	ZUMBA(木)	木	13:00~14:00	12	25	12,600円	9,000円	7,200円	清野 抄也佳	10/3~12/19
48	ZUMBA(金)	金	10:00~11:00	11	30	11,550円	8,250円	6,600円	清野 抄也佳	10/4~12/13
49	スッカリシェイプ	火	9:45~10:45	11	25	11,550円	8,250円	6,600円	清野 抄也佳	10/1~12/17
50	ダンスエアロ	金	11:15~12:15	11	30	11,550円	8,250円	6,600円	清野 抄也佳	10/4~12/13
51	フラダンス初級コース・アカヒ	金	12:45~13:45	12	25	12,600円	9,000円	7,200円	小嶋 絵里	10/4~12/20
52	フラダンス中級コース・キエキエ	金	14:00~15:15	12	25	12,600円	9,000円	7,200円	小嶋 絵里	10/4~12/20
53	ひざこし筋力UP運動	水	13:30~14:30	13	12	13,650円	9,750円	7,800円	前田 淑絵	10/2~12/25
54	はねないトランポリンエクササイズ	月	10:00~11:00	7	15	7,350円	5,250円	4,200円	シンデレラトレーナーズ	10/7~12/23
55	トランポリンエクササイズ	月	19:00~20:00	7	15	7,350円	5,250円	4,200円	シンデレラトレーナーズ	10/7~12/23
56	健康ストレッチ	月	13:00~14:30	7	25	7,350円	5,250円	4,200円	遠 浩美	10/7~12/23
57	やさしいピラティス(月)	月	11:30~12:30	7	30	7,350円	5,250円	4,200円	和田 真里	10/7~12/23
58	楽しく笑って若返り体操	月	10:00~11:00	7	12	7,350円	5,250円	4,200円	古川 亜優美	10/7~12/23
59	レズミルズボディコンバット(水)	水	19:45~20:45	13	20	15,600円	14,300円	12,350円	FANTREPOT	10/2~12/25
60	レズミルズボディコンバット(土)	土	19:00~20:00	12	20	14,400円	13,200円	11,400円	FANTREPOT	10/5~12/28

※1 女性向けの内容となります。No.41とNo.42の指導カリキュラムは同じです。 ※2 こちらの教室はNo.42の教室を受講される方が申込み可能です。

◆ ジュニア対象教室 ◆

※球技系種目、体操(苦手克服含む)教室は同一種目の複数申込ができません。ただし、定員に空きがある場合、抽選後の追加申込が可能です。

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	受講料(税込)		指導員	期間
							一般	障がいのある方		
61	SSAキッズフットサル ※1	月	15:00~16:00	15	10	年中・年長	12,000円	9,000円	サフィールヴァ北海道 指導員	10/7~3/31
62	SSAジュニアフットサル ※1	月	16:10~17:10	15	15	小1~3年	12,000円	9,000円		10/7~3/31
63	ジュニアテニスレベル1	火	16:10~17:00	24	10	小3~6(未経験者)	21,600円	16,800円	本田 修	10/1~3/25
64	ジュニアテニスレベル2	火	17:10~18:00	24	10	小3~6年	21,600円	16,800円	本田 修	10/1~3/25
65	ジュニアテニスレベル3	金	16:10~17:00	25	10	小3~中3	22,500円	17,500円	本田 修	10/4~3/28
66	ジュニアテニスワンアップ	金	17:10~18:40	25	10	小3~中3	27,500円	21,250円	本田 修	10/4~3/28
67	ミニバスチャレンジ低学年	水	15:20~16:35	25	30	小1~3年	22,500円	17,500円	片桐 三千代 他	10/2~3/26
68	ミニバスチャレンジ高学年	水	16:45~18:00	25	30	小4~6年	22,500円	17,500円	片桐 三千代 他	10/2~3/26
69	ミニバスレベルアップ3・4年	木	15:40~17:00	24	30	小3~4年	21,600円	16,800円	片桐・高橋	10/3~3/27
70	ミニバスレベルアップ5・6年	木	17:05~18:35	24	30	小5~6年	21,600円	16,800円	片桐・高橋	10/3~3/27
71	キッズエンジョイサッカー ※1	火	15:30~16:30	22	20	年中・年長	16,500円	13,200円	伊藤・鈴木	10/1~3/25
72	ジュニアエンジョイサッカー ※1	火	16:40~17:40	22	25	小1~3年	16,500円	13,200円	伊藤・鈴木	10/1~3/25
73	幼児・器械体操(木)	木	15:00~16:00	24	10	年中・年長	21,600円	16,800円	西村 満里子	10/3~3/27
74	ジュニア器械体操・初心者	木	16:05~17:05	24	12	小1~3年	21,600円	16,800円	西村 満里子	10/3~3/27
75	ジュニア器械体操・初級	火	15:50~17:20	24	12	小1~3年	26,400円	20,400円	西村 満里子	10/1~3/25
76	ジュニアチアダンス ※2	木	16:30~17:30	24	20	小1~6年	21,600円	16,800円	坪田 知紗	10/3~3/27
77	ジュニアクラシックバレエ	火	16:10~17:10	24	20	年長~小6	21,600円	16,800円	阿部 由香	10/1~3/25
78	幼児リズムダンス	金	15:30~16:30	23	12	年中・年長	20,700円	16,100円	清野 抄也佳	10/4~3/21
79	ジュニアHIPHOPレベル1 ※2	木	16:30~17:30	23	20	小1~6(未経験者)	20,700円	16,100円		10/3~3/13
80	ジュニアHIPHOPレベル2 ※2	木	17:40~18:40	23	25	小1~中3	20,700円	16,100円		10/3~3/13
81	ジュニアHIPHOPレベル3 ※2	金	16:40~17:40	23	25	小1~中3	20,700円	16,100円		10/4~3/21
82	ジュニアHIPHOPレベル4 ※2	金	17:50~18:50	23	25	小1~中3	20,700円	16,100円		10/4~3/21
83	ジュニアHIPHOPレベル5 ※2	水	17:10~18:10	23	25	小1~中3	20,700円	16,100円		10/2~3/19
84	ジュニアHIPHOPレベル6 ※2	水	18:20~19:20	23	25	小1~中3	20,700円	16,100円	10/2~3/19	
85	ジュニアHIPHOPオープン ※2	火	18:10~19:10	22	25	小1~中3	19,800円	15,400円	10/1~3/18	
92	ジュニアバドミントンクラブ(水) ※1	水	16:30~18:00	22	45	小2~中3	19,800円	15,400円	札幌地区バドミントン協会	10/2~3/19
93	ジュニアバドミントンクラブ(金) ※1	金	16:30~18:00	21	45	小2~中3	18,900円	14,700円		10/4~3/21
94	かけっこ教室(火)① ※1	火	16:00~16:50	24	18	小1~6年	21,600円	16,800円	瀧澤 幸智子	10/1~3/25
95	かけっこ教室(火)② ※1	火	17:00~17:50	24	18	小1~6年	21,600円	16,800円		10/1~3/25
96	かけっこ教室(金)③ ※1	金	16:00~16:50	22	18	小1~6年	19,800円	15,400円		10/18~3/28
101	チャレンジジム ※3	土	9:30~10:30	20	8	小1~6年	30,000円		チャレンジジム担当指導員	10/19~3/22

※1 同じ種目の両教室のお申込みが可能です。ただし、両教室受講できる場合に限りです。(例:フットサルとサッカー、かけっこ火・金の両方申込み)

※2 教室時間内の保護者様の入室はご遠慮いただいております。予めご了承ください。

※3 対象:通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍されている方、通常学級で各種手帳をお持ちの方。詳細につきましてはお電話でお問い合わせください。

◆ ジュニア対象 短期・体操教室 ◆

※ 下記の短期体操教室は同一種目の複数申込ができません。ただし、定員に空きがある場合、抽選後の追加申込が可能です。

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	受講料(税込)		指導員	期間
							一般	障がいのある方		
86	体操苦手克服(年中・年長)月 ※	月	15:20~16:05	7	5	年中・年長	9,450円		山住 由紀子	10/7~12/23
87	体操苦手克服①月 ※		16:10~16:55			小1~3年				
88	体操苦手克服②月 ※		17:00~17:45			小1~3年				
89	体操苦手克服(年中・年長)金 ※	金	15:20~16:05	12	5	年中・年長	16,200円		山住 由紀子	10/4~12/20
90	体操苦手克服①金 ※		16:10~16:55			小1~3年				
91	体操苦手克服②金 ※		17:00~17:45			小1~3年				

※ 第3期の体操