

札幌市スポーツ交流施設

令和3年度 第3期 12月START

教室受講生募集！！

スポーツ&
フィットネス教室を
つどーむで！

「つどーむ」では、テニスやフィットネスなど様々な教室を開講しております。
脂肪燃焼、ストレス発散、運動不足の解消にいかがですか。まずはお気軽にお問い合わせください！

【募集期間】 11月4日(木)～11月18日(木)

おすすめ教室紹介

全15教室
裏面をご覧ください

**NEW さわやかリズム
エクササイズ**
講師：札幌整美健康体操研究会



毎回、同じ振りのついたエクササイズをダンス感覚で楽しく！
運動不足の方ほど、回を重ねるごとに体力アップと、身体のほぐれを実感できます。

NEW らくらくリズム体操
講師：向井 雅子



「簡単な体操」＋「簡単な筋トレ」を音楽に合わせて行う有酸素運動です。年配の方でも安心して受講できます。

ZUMBA 講師：AYA SATO



世界中の陽気なジャンルの曲で楽しく！ノリ良く！どなたでも簡単に踊れるダンスエクササイズです♪

ジュニアテニス
講師：羽倉 孝造



タイ式ヨガ ルーシーダットン
講師：金谷 香純



からだコンディショニング
講師：阿部 慎平



フラダンス
講師：高橋 はるか



【申込期間】 11月4日(木)～11月18日(木)

※新型コロナウイルスワクチン集団接種会場に伴い、窓口申込不可となります。

※電話 9:00～21:00 WEB 24時間(初日9:00～最終日23:59まで)

【申込方法】 ①電話 ②WEB申込

↓WEB申込はこちら↓

【抽選日】 申込期間終了後、コンピューターによる自動抽選を行います。

【納入期間】 11月22日(月)～11月28日(日) ※各教室初回目まで可能です。

【追加募集】 11月22日(月) 9:00～ 電話・窓口にて先着受付 (WEB不可)

【その他】 定員に満たない場合は、開講を中止することがありますのでご了承ください。

追加募集は定員に達していない教室のみとなります。

札幌市スポーツ交流施設(つどーむ)



〒007-0852 札幌市東区栄町885番地1

TEL (011)784-2106

<http://www.sapporo-sport.jp/tsudome>

■ 開館時間 9:00～21:00

■ 駐車場 306台(無料)

札幌市スポーツ交流施設指定管理者



一般財団法人 札幌市スポーツ協会



令和3年度12月～3月 スポーツ&フィットネス教室詳細

フィットネス教室

※「65歳以上の方」の料金は受講期間中に誕生日を迎える方も含まれます。納入の際、年齢の確認できるものをご提示ください。

また、「陽がいのある方」の料金は、障がい者手帳・療育手帳・障がい児通所支援受給者証をお持ちの方対象の料金です。納入の際、各種手帳をご提示ください。

番号	教室名	曜日	定員	時間	対象	回数	受講料			指導員	内容
							一般	65歳以上	障がいのある方		
201	フラダンス①	月	14	11:00～12:00	16歳以上	7	¥5,930	¥5,380	¥4,830	高橋 はるか	ハワイアンミュージックに合わせて「楽しく、楽しく、美しく」フラダンスと一緒に踊りませんか？どなたでも気軽に踊ることが出来るので、初めての方でも安心して参加できます。
202	ひざ・こし あへあほ体操		14	10:00～11:00		15	¥12,700	¥11,520	¥10,350	AHプロジェクト	独自の発声「あへあほ」を取り入れ、腰を強化し、しっかりと歩くことを目的とした体操です。膝に負担がかからないよう無理なく進めていきます。
203	アロマヨガ		12	11:20～12:20		14	¥13,450	¥12,250	¥11,060	小野寺 美乃	「ヨガって難しいのかな？私にもできるかな？」と不安な方でも安心して受講できます。経験者も歓迎です！アロマの香りを楽しみながらマイペースに心と身体の健康を手に入れましょう♪
204	からだにやさしい健康体操	火	14	13:00～14:30		13	¥11,840	¥10,830	¥9,810	札幌整美健康体操研究会	ストレッチ体操、筋力強化運動に腰痛運動も取り入れた健康体操です。運動不足を解消し、日常生活に必要な体力・筋力を付けていきましょう！
220	さわやかリズムエクササイズ (NEW)		14	14:40～15:40		13	¥11,000	¥9,990	¥8,970		音楽に合わせた楽しいダンスエクササイズパターンを組んだ動きで、体力UPや肩こり、腰痛、疲労感などを解消し、日常の身のこなしが軽やかになります。
207	ナイトヨガ		14	20:20～21:20		14	¥11,840	¥10,750	¥9,660	大嶋 春香	ヨガの基本ポーズを繰り返し、心身共にリフレッシュ！脂肪燃焼効果・むくみ改善・自律神経を整える効果もあります。
208	タイ式ヨガ ルーシーダットン		14	10:00～11:00		13	¥11,000	¥9,990	¥8,970	金谷 香純	タイに古くから伝わる伝統療法のひとつで、タイ式ヨガや仙人体操とも呼ばれる健康法です。[独自の深い呼吸法]と[ゆったりとした動き・ポーズ]で身体と心を整えていきます。ハードな動きや難しいポーズはいたみ柔軟性に自信がない方も気軽に行うことができます。
209	からだコンディショニング	水	14	11:20～12:20		13	¥11,000	¥9,990	¥8,970	阿部 慎平	※体調が優れない※運動不足※肩こり※腰痛にお悩みの方、全身をスムーズに動かせるように、体の不調や運動不足を解消していきます。無理なく効率的に体を動かしてコンディションを整えます。
211	ウエストシェイプヨガ		14	18:45～19:45		13	¥11,000	¥9,990	¥8,970	北海道全員健康倶	全身をほぐしてお腹をすっきりさせましょう！腹筋に重点を置いたメニューで筋力・柔軟性を高めてキレイなウエストラインを目指します！ヨガ初心者から参加可能なやさしい教室です。
212	ZUMBA		14	20:00～21:00		13	¥11,000	¥9,990	¥8,970	AYA SATO	世界中の陽気なジャンルの曲を使い、楽しく！ノリ良く！どなたでも簡単に踊れるダンスエクササイズです。初めての方でも大丈夫！ご自分のペースで、快活に汗をかいてシェイプアップしましょう！
221	らくらくリズム体操 (NEW)		13	11:20～12:20		14	¥12,380	¥11,240	¥10,100	向井 雅子	「簡単な体操」&「簡単な筋トレ」を音楽に合わせて行う有酸素運動です。年配の方でも安心して受講できます！
216	フラダンス②	木	14	19:10～20:10		14	¥11,840	¥10,750	¥9,660	高橋 はるか	ハワイアンミュージックに合わせて「楽しく、楽しく、美しく」フラダンスと一緒に踊りませんか？どなたでも気軽に踊ることが出来るので、初めての方でも安心して参加できます。
217	ボディメイクサーキット		14	20:20～21:20		14	¥11,840	¥10,750	¥9,660	岩野 文美	サーキットトレーニングをベースに、音楽に合わせてエアロ→筋トレ→ボクシング→筋トレなど交互に行います。シンプルな動きなので初めての方でも安心してご参加いただけます！

球技教室

101	ジュニアテニス	水	10	17:45～19:15	小1～小4	12	¥9,640	-	¥7,710	羽倉 孝造	初めての方、初心者大歓迎！ラケットの持ち方やテニスの基本、打ち方を学びテニスを楽しみましょう！ラケットやボールは当施設で用意したものをご利用いただけます。動きやすい服装、外用運動靴をご用意ください。
102	テニス初中級			19:30～21:00	16歳以上	12	¥9,640	¥8,670	¥7,710	工藤敏夫	初心者の方大歓迎！試合に参加できる実力を身につけます。基本6打法とボールコントロール技術を学び、ダブルスの基本技術を身に付けましょう！ ※受講料の他に都度「施設利用料」が必要です

<申込・受講にあたって>

- ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。
- 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。
- 伝染病の方は教室の受講をご遠慮ください。
- 指導員や施設職員から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。
- 教室での物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。
- 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、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。
- 申込時に記載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。（電話番号や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。）
- 担当指導員が病欠、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。
- 教室受講者を対象とした傷害補償金給付制度を設けております。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。
- 教室を締めのお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円（開講前含む）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。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。
- 指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終了させていただきます。
- 新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただく「遵守事項」を、受付窓口での取扱い及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえお申込みください。
- マスク・マイタオルの持参、及び施設内における運動時以外のマスクの着用にご協力ください。
- 運動時のマスク着用は、十分な呼吸ができないことや体温調整など、人体に影響を及ぼす可能性があることを留意し、各自ご判断ください。
- 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、申込・納入・開講期間等のスケジュールが大幅に変更する場合があります。最新の情報はHPでご案内いたしますので予めご了承ください。

<個人情報の取扱い>

- お申し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します。
- ①施設利用や各種サービスに関する連絡手続き 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決済 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補償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。

教室申込はWEBが便利！！

- 受講者の方には「受講者カード」をお渡しています。既にカードをお持ちの方は、「初回ユーザー登録」をさせ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可能です！
 - 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！



ワンコイン体験



詳細は施設までお問い合わせください

1教室1回限定。開講後、定員に空きのある教室は体験ができます！



1回500円！！

感染拡大防止の対策について



新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策を講じた中での開催となります。教室のご受講にあたり、ご理解ご協力をいただきたい事項がございますので、当協会ホームページの掲載内容をご確認いただきますようお願いいたします。



最新情報はQRコードより

ご理解、ご協力をお願いいたします