

つどーむ

4月開講

教室受講生募集!



【申込期間】 3月1日(火)~3月21日(月・祝)

WEB申込がおすすめ!!

「決済システムの導入!!!」

令和4年度第1期よりWEB申込みされた方を対象に「クレジットカード決済」「コンビニ決済」がご利用いただけるようになりました! この機会に是非、WEB申込みをご検討ください。

「春の特別企画! 教室WEB申込み受講料割引キャンペーンを実施!!!」

「教室WEB申込み」より、4月開講教室をお申込みいただくと受講料を**200円割引**とさせていただきます。
※申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込み対象外となります。

NEW

ジュニアHIPHOP

対象: 小1~小6

講師: TOSHI | ダンス経験歴21年!!



「音楽に合わせて元気よく楽しくダンス! ダンスの基礎から振り付けのコツを身につけましょう!! 最終回には、保護者向けの「ダンス発表会」を実施いたします。

NEW

らくらくエアロ

講師: 熊谷 翔太

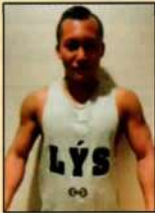


軽快な音楽に合わせてエクササイズ! 初心者の方でも続けられるエアロピクスです。ストレス解消、心肺機能の強化、基礎代謝の向上などの効果があります。

NEW

ボクシングエクササイズ

講師: 川上 嘉道



ボクシングや空手など様々な格闘技の動きを取り入れて有酸素運動を行います。難しい動きではないので初心者の方、身体の引き締めやストレス発散したい方はぜひ!

NEW

むくみ改善・疲労回復ヨガ

講師: 大嶋 春香



凝り固まった筋肉や関節をほぐして血行を促進させましょう! 疲れが溜まっている方、むくみが気になる方、デスクワークの方、ストレスを感じやすい方などにオススメです。

【申込期間】 3月1日(火)~3月21日(月・祝) TEL・窓口 9:00~21:00

※WEB24時間 最終日は23:59まで ※3月7日(月)は施設整備日の為、電話・窓口は9:00~17:00まで

【申込方法】 ①WEB ②電話 ③施設窓口

【抽選日】 3月22日(火) 10:00 コンピュータによる自動抽選を行います。※落選された方のみ、22日(火)にご連絡いたします。

【追加申込】 3月23日(水) 9:00~ 定員になり次第終了(電話、施設窓口のみ)

※定員に空きがある教室のみ先着順にて追加申込を受付いたします ※WEB申込み・WEB決済は対応しておりません

【①WEB】でお申込みの場合

納入期間: 3月22日(火)~3月31日(木)

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、「クレジットカード決済」「コンビニ決済」のいずれかの決済方法にてお支払いください。お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

※当選結果メールが届いた時点でお手続きが可能です。

【納入方法】 ※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。

■ご利用いただけるクレジットカード: VISA・MasterCard・JCB・American Express・Diners Club

■ご利用いただけるコンビニ: 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

【②電話 ③施設窓口】でお申込みの場合

納入期間: 3月23日(水)~教室初回日 ※教室受講前までにお支払いをお願いいたします。

落選通知の無い方は、納入期間中に受講料を施設窓口にてお支払いください。※現金でのお支払いになります。

【その他】 各教室の日程表・お持ち物については、つどーむホームページ「教室情報」よりご確認ください。

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・タブレット等でお申込みができます!

■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!



ワンコイン体験のお知らせ

- ・1教室1回限定
- ・開講後、定員に空きのある教室は体験できます!
- ・詳細は当施設までお問合せください!
- ※テニス初中級は別途施設利用料がかかります。

500



番号	教室名	曜日	定員	時間	対象	回数	受講料(税込)			指導員	受講期間	内容
							一般	65歳以上	障がいのある方			
102	テニス初中級	水	10	19:30~21:00		14	11,240	10,120	8,990	工藤 敏夫	4/6~7/20	試合に参加できる実力を身に付けます！基本6打法とボールコントロールを学び、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、施設利用料がかかります。
201	らくらくエアロ 【運動強度】★	火	14	9:50~10:50	16歳以上	14	11,780	10,690	9,600	熊谷 翔太	4/5~7/19	軽快な音楽に合わせてエクササイズ！初心者の方でも続けられるエアロビクスです。ストレス解消、心肺機能の強化、基礎代謝の向上などの効果があります。
202	アロマヨガ 【運動強度】★			11:10~12:10		14	12,150	11,060	9,970	小野寺 美乃		「ヨガって難しいのかな？私にもできるかな？」と不安な方も安心して受講できます。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。
203	からだにやさしい健康体操 【運動強度】★			13:00~14:30		15	13,540	12,360	11,190	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・筋力をつけていきましょう！
204	ボクシングエクササイズ 【運動強度】★★			18:30~19:30		14	11,780	10,690	9,600	川上 嘉道		ボクシングや空手など様々な格闘技の動きを取り入れて有酸素運動を行います。難しい動きではないので初心者の方、身体の引き締めやストレス発散したい方はぜひ。
205	むくみ改善・疲労回復ヨガ 【運動強度】★			20:20~21:20		14	11,780	10,690	9,600	大嶋 春香		凝り固まった筋肉や関節をほぐして血行を促進させましょう！疲れが溜まっている方、むくみが気になる方、デスクワークの方、ストレスを感じやすい方などにオススメです。
206	タイ式ヨガ ルーシーダットン 【運動強度】★	水	14	10:00~11:00	16歳以上	13	10,940	9,930	8,910	金谷 香純	4/6~7/20	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無いため柔軟性に自信がない方も気軽に参加できます！
207	からだコンディショニング 【運動強度】★			11:20~12:20		13	10,940	9,930	8,910	阿部 慎平		✓腰痛/肩こりなどにお悩みの方、全身をスムーズに動かせるように身体の不調や運動不足を解消しましょう！現役整骨院の院長がコンディショニングの整え方を伝授！
209	ウエストシェイプヨガ 【運動強度】★			18:30~19:30		14	11,780	10,690	9,600	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・柔軟性を高めて綺麗なウエストラインを目指します！
210	ZUMBA 【運動強度】★			20:00~21:00		14	11,780	10,690	9,600	AYA SATO		世界中の陽気なジャンルの曲を使い、楽しく！/リズク！どなたでも簡単に踊れるエクササイズです。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！
211	フラダンス 【運動強度】★	木	14	18:45~19:45	16歳以上	13	10,940	9,930	8,910	高橋 はるか	4/7~7/21	ハワイアンミュージックに合わせて「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できるので、初心者の方でも安心して参加できます！
212	ボディメイクサーキット 【運動強度】★★★			20:00~21:00		13	10,940	9,930	8,910	岩野 文美		サーキットトレーニングをベースに、音楽に合わせてテンポよくエアロ・筋トレ・ボクシング・筋トレなどを交互に行う有酸素運動です。しっかりと身体を動かしたい方にオススメです！！
213	リンパマッサージ&ストレッチ 【運動強度】★	金	14	11:00~12:00		14	11,780	10,690	9,600	AYA SATO	4/1~7/22	全身の歪みを整え、リンパの流れをスムーズにするストレッチを行い、その後フットマッサージと全身セルリンパマッサージを行います！免疫力向上、老廃物や乳酸をデトックス！

ジュニア教室

101	ジュニアテニス	水	10	17:30~19:00	小1~小4	14	11,240	-	8,990	羽倉 孝造	4/6~7/20	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貸出可能です！動きやすい服装、外用運動靴をご用意ください。
208	ジュニアHIPHOP 【運動強度】★		14	17:00~18:00	小1~小6	13	10,940	-	8,910	TOSHI		「音楽に合わせて元気よく楽しくダンス！ダンスの基礎から振り付けのコツを身に付けましょう！最終日には、保護者向けの「ダンス発表会」を実施いたします。

＜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。
- 教室内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。）
- 担当指導員が病気、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見舞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申込みください。
- 教室を辞める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)を差し引いた残回数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、受付窓口での配架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。
- 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)や北海道コロナ通知システムを積極的にご利用ください。

＜クレジットカード決済、コンビニ決済について＞

- 日表・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。
- 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、施設までお問合せ願います。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ため、当協会から領収書を発行していません。
- 追加申込み・抽選で落選された方が繰り上げ当選となった場合は、現金でのお支払いとなります。
- 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。

＜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。

【重要】感染拡大防止の対策について

新型コロナウイルス感染拡大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。



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

■ 開館時間 9:00~21:00

■ 駐車場 306台(無料)



TEL (011)784-2106

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

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