

2023年
12月
開講



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

教室期間：2023年12月～2024年3月

スポーツ&フィットネス教室



受講者募集

申込期間 令和5年11月1日(水)～11月14日(火)

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】申込期間中 24時間お申込み可能です（申込初日 9:00～最終日 23:59:59 まで）。

【電話・窓口】9:00～20:00 ※11月6日（月）は施設整備日のためお申込みできません。

抽選日 11月16日（木）14:00～

【WEB】抽選結果をメールでお知らせします。

【電話・窓口】落選された方のみ電話にてお知らせします。

追加申込 11月18日（土）9:00より受付いたします（電話のみ）。

- ・定員に空きがある教室のみ受付いたします。
- ・先着順で受付いたします。定員になり次第、締め切ります。
- ・11月19日（日）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窓口でのお申込みとなります（WEB申込み不可）。

納入方法 【1】WEBでお申込みの方 ※施設窓口でのお支払いできません。

納入期間：11月16日（木）～11月30日（木） 23:59:59 まで

当選結果に記載の決済ページ URL にアクセスのうえ、「WEBでクレジット払い」「コンビニで現金払い」のいずれかでお支払いください。お支払い完了後、「決済完了メール」を送信いたします。

※WEBでお申込みの方は当選メールが届いた時点から納入手続き可能です。

◆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

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・窓口でお申込みの方

納入期間：11月19日（日）～11月30日（木） 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。

その他 ・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)」に掲載しておりますので、受講前に必ずご確認いただき、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、旅行など）で納入期間内に受講料の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キャンセル扱いとなりますのでご注意願います。

さぼーとさっぽろ

1年度1家族につき、1回の適用となります。

受講料の助成を開始いたします!!

さぼーとさっぽろの会員または同居家族の方は「教室 WEB 申込み」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 右記の二次元コードより、さぼーとさっぽろ入力フォームにアクセス

いただき、必要事項を入力してください。

※クーポンコードの申請は即日余裕をもってお申込みください。

目安としてお申込日の翌日までに、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お日にちで申請された場合、

申込締切日に間に合わない場合がありますので、ご注意ください。

② さぼーとさっぽろより、ご入力されたメールアドレス宛にクーポンコードが発行されます。

③ 札幌市スポーツ協会の教室 WEB 申込みフォームにて②で発行されたクーポンコードを

入力しお申込みいただく助成額の適用となります。

※ 水泳教室を自動継続されている方につきましては、令和5年度内での適用に向けて

準備を進めておりますので、ご利用方法が決まりましたら、別途お知らせいたします。



つどーむホームページ



札幌市スポーツ交流施設 ☎011-784-2106

〒007-0852 札幌市東区栄町 885 番地 1

地下鉄東豊線「栄町駅」2番出口より徒歩15分

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

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 不定休

■駐車場 約306台



フィットネス・スポーツ教室 (対象：16歳以上の方)

・「65歳以上の方」の受講料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、年齢の確認ができるものを窓口にご提示ください。

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

No.	教室名	曜日	定員	時間	回数	受講料			指導員	期間	内容
						一般	65歳以上の方	障がいのある方			
102	テニス初中級	水	12	19:30 ～ 21:00	9	9,900円	9,000円	7,650円	羽倉 孝造	12/6～ 3/13	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、ダブルスの基本を身に付けます。
201	アロマヨガ 【運動強度】★	火	15	11:10 ～ 12:10	11	11,550円	8,250円	6,600円	小野寺 美乃	12/5～ 3/19	初心者で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。
202	からだにやさしい 健康体操 【運動強度】★	火	15	13:00 ～ 14:30	12	12,600円	9,000円	7,200円	飯田 光子 SSKT	12/5～ 3/26	ストレッチ・筋力強化・腰痛運動を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。
203	むくみ改善・疲労回復ヨガ 【運動強度】★	火	15	20:20 ～ 21:20	11	11,550円	8,250円	6,600円	大嶋 春香	12/5～ 3/19	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。疲れがたまっている方、むくみが気になる方、デスクワークの方にオススメです。
204	タイ式ヨガ ルーシーダットン 【運動強度】★	水	15	10:00 ～ 11:00	12	12,600円	9,000円	7,200円	金谷 香純	12/6～ 3/13	独自の呼吸法とゆったりとした動きとポーズで身体と心を整えていきます。ハードな動き・難しいポーズはなく、柔軟性に自信のない方も参加できます。
205	からだコンディショニング 【運動強度】★	水	15	11:20 ～ 12:20	12	12,600円	9,000円	7,200円	阿部 慎平	12/6～ 3/13	運動不足、肩こり、腰痛にお悩みの方対象。現役整骨院の院長が効果的に身体を動かし、コンディショニングを整える方法を伝授します。
207	ZUMBA 【運動強度】★★	水	15	20:00 ～ 21:00	12	12,600円	9,000円	7,200円	AYA SATO	12/6～ 3/13	世界中の陽気なジャンル曲を使い楽しく1/18くらいでも簡単に踊れるエクササイズです。汗をかくのでシェイプアップしましょう。 ※要室内運動靴
208	太極拳 【運動強度】★	木	15	10:00 ～ 11:00	14	14,700円	10,500円	8,400円	川村 賢	12/7～ 3/21	ゆっくりと柔らかく身体を動かしながら、血流改善、全身の筋力向上、免疫力の向上などの効果が期待できます。 ※要室内運動靴
209	フラダンス 【運動強度】★	木	15	18:45 ～ 19:45	14	14,700円	10,500円	8,400円	高橋 はるか	12/7～ 3/21	ハワイアンミュージックに合わせて楽しく、美しいフラダンスを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。
210	サーキットエクササイズ 【運動強度】★★★	木	15	20:00 ～ 21:00	14	14,700円	10,500円	8,400円	高橋 真大	12/7～ 3/21	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→ボクシングエクササイズ→筋トレを交互に行う有酸素運動です。 ※要室内運動靴
211	リンパマッサージ & 健康体操 【運動強度】★	金	15	10:30 ～ 11:30	13	13,650円	9,750円	7,800円	AYA SATO	12/1～ 3/22	軽い運動とストレッチで身体のバランスを整えたり、血行を促進して心肺機能を高めましょう。リンパマッサージではむくみ解消、老廃物の排出が期待できます。 ※要室内運動靴
213	ボクシングエクササイズ 【運動強度】★★★	金	15	20:00 ～ 21:00	13	13,650円	9,750円	7,800円	川上 嘉道	12/1～ 3/22	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。身体の引き締めやストレスを発散したい方は是非。 ※要室内運動靴

ジュニア教室 (対象：小学1～4年生)

No.	教室名	曜日	定員	時間	回数	受講料			指導員	期間	内容
101	ジュニアテニス	水	12	17:30 ～ 19:00	9	9,900円		7,650円	羽倉 孝造	12/6～ 3/13	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ませよう。ラケットやボールは当施設で貸出可能です。

【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。
- 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、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お申込みください。
- 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。

【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。

教室受講時の施設利用料を不要の取扱いといたします。

教室受講時や受講前後のウォームアップや、クールダウンによる利用以外は、別途施設利用料が必要となりますのでご注意ください。



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！

