

幼児・小学生 期間：10月～3月

番号	教室名	対象	曜日	時間帯	回数	定員	税込受講料	期間	指導員名	
50	ジュニアバドミントン	小3～小6	火	16:15～17:45	21回	30名	13,380円	10/3～	岡 明弘 佐藤 弥生 一条実恵子 佐藤 弥生	
51		小3～小6	金	16:15～17:45	21回	30名	13,380円	10/6～		
52	ジュニアテニス	小3・小4	月	16:00～17:00	15回	10名	9,560円	10/2～	山口 美紀	
53		小5・小6	月	17:00～18:00	15回	10名	9,560円	10/2～		
54	ジュニア卓球	小2～小6	水	16:15～17:45	22回	20名	17,340円	10/4～	榊澤 裕子 上田 栄子	
55	ミニバスケットボール	小1～小3	水	15:30～16:30	22回	30名	11,780円	10/4～	森岡いづみ 中村 亜美	
56		小4～小6	水	16:30～18:00	22回	30名	14,020円	10/4～		
57	ジュニアフットサル	小1～小3	木	15:40～16:40	21回	10名	13,380円	10/5～	-	
58		小4～小6	木	16:45～17:45	21回	10名	13,380円	10/5～		
59	キッズヒップホップ	5・6歳 小1	木	15:30～16:30	21回	20名	13,380円	10/5～	小塚 拓	
60	ジュニアヒップホップ (基礎)	小2～小6	木	16:30～17:30	21回	20名	13,380円	10/5～		
初心者OK! ヒップホップのリズムや基本的な動きを簡単なステップで楽しみましょう!										
61	ジュニアヒップホップ (レベルアップ)	小2～小6	木	17:40～18:40	21回	20名	13,380円	10/5～	-	
基礎クラス経験者・やる気がある子対象! ダンスのレベルアップを目指し、振り付けを楽しみましょう!										
64	チャダンス	小1	火	16:00～17:00	22回	20名	14,020円	10/3～	地原 明美	
65		小2・小3	火	17:00～18:00	22回	20名	14,020円	10/3～		
66	おやこ体育あそび	2歳半～4歳と 保護者	月	14:20～15:20	15回	10組 (2名1組)	9,560円	10/2～	近 育愛	
親子一緒に運動で、基礎体力を作りコミュニケーションを図ります。お父さんも大歓迎です! 受講期間中に2歳半になる方であれば申込OKです。										
67	幼児体育あそびA	年中・年長	月	15:20～16:20	15回	10名	9,560円	10/2～		
年中・年長が対象! マット運動などの遊びを通じてスポーツ活動に必要な基礎的・基本的な運動能力を養います。										
68	ジュニア体育あそび	小1・小2	月	16:20～17:20	15回	10名	9,560円	10/2～		
学校体育で学ぶマット運動・跳び箱・鉄棒の技術を習得する教室です。自分の苦手な種目を克服しましょう!										
69	幼児体育あそびB	年中・年長	木	15:00～16:00	22回	10名	14,020円	10/5～		
70	ジュニア体育 レベルアップ	年中・年長	木	16:00～17:30	22回	10名	14,020円	10/5～		
71	げんきキッズ 年中・年長A	年中・年長	水	14:00～15:00	20回	20名	17,730円	10/4～	松本 巨広 小熊 美和 他	
72	げんきキッズ 年中・年長B	年中・年長	水	15:00～16:00	20回	20名	17,730円	10/4～		
73	げんきキッズ 小1・小2	小1・小2	水	16:00～17:00	20回	20名	17,730円	10/4～		
74	げんきキッズ 年中・年長	年中・年長	金	15:00～16:00	20回	20名	17,730円	10/6～		
75	げんきキッズ 小1・小2	小1・小2	金	16:00～17:00	20回	20名	17,730円	10/6～		

※年中・年長は平成23年4月2日～平成25年4月1日生まれの方が対象です。
 ※71～75は北翔大学との連携事業のため、測定などのデータを使用させて頂く場合がありますのでご了承ください。
 ※おやこ体育あそび受講の保護者の方は、受講料の他に毎回施設使用料がかかります。

無料! げんきキッズ体験会

8/30(水) 15:00～年中・年長
16:00～小1・小2

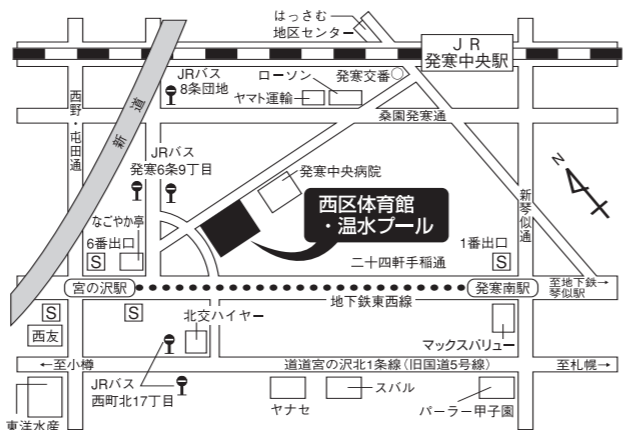
申込期間：8/17～8/29(先着順)
 申込方法：お電話か直接申込み



西区体育館・温水プール案内図及び交通機関

- ◎地下鉄(東西線)
 - 「宮の沢駅」下車 6番出口より徒歩8分
 - 「発寒南駅」下車 1番出口より徒歩14分
- ◎JRバス(地下鉄琴似駅バスターミナルより)
 - ◁(琴38)番 琴似発寒線 ※発寒8条7丁目経由
 - 「発寒6条9丁目」停留所下車 徒歩3分(札幌駅より) <42・55・57・66・80番線>
 - 「西町北17丁目」停留所下車 徒歩5分
- ◎JR→「発寒中央駅」下車 徒歩15分

※駐車場スペースには限りがございます(約150台)ので、なるべく公共の交通機関をご利用ください。



西区体育館・温水プール

2017年

8月 利用時間割

〒063-0825 札幌市西区発寒5条8丁目9-1

電話 662-2149
FAX 662-2177

平成29年度 第3期体育館スポーツ講習会 受講生募集!

【申込期間】 8月22日(火)～8月31日(休) 9:00～20:00
 【申込方法】 電話申込(TEL 662-2149)または来館の上、直接申込。
 【抽選】 定員を超えた場合は、9月3日(月)10:00にコンピューターによる自動抽選を行います。
 【抽選結果】 9月7日(木)までに西区体育館より、「補欠」や「開講不成立の教室に申込みされた方」のみご連絡いたします。連絡のない方は、受講決定となります。
 【納入期間】 9月9日(出)～18日(月) 9:00～20:00
 【追加申込】 9月9日(出)9:00より先着順で受け付けます。直接来館の上、受講料を添え、お申込みください。
 【注意事項】
 ・受講料の()内は受講中に65歳以上となる方の料金です。年齢確認できるものを提示ください。また、障がいをお持ちの方は各種手帳をご提示ください。
 ・定員に満たない場合は開講を中止することがあります。
 ・やむを得ず、受講日程(期間)・指導員が変更になる場合があります。
 ・受講料のほかに毎回施設利用料が必要です。
 一般：当日券 390円 回数券(6枚つづり) 1,950円
 高校生：当日券 230円 回数券(6枚つづり) 1,150円
 高齢者：当日券 130円 回数券(6枚つづり) 650円
 ・9月25日(月)は施設整備日のため、お手続きはできませんのでご了承ください。
 【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。

○指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合、また私語や大声などで他受講生の受講を妨げたり、指導員や他受講生への誹謗・中傷等の迷惑行為が見受けられたりした場合、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、開講中止となる場合があります。
 ○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。
 ○教室受講中にケガをされた場合は、速やかに指導員または施設職員までお申し出ください。
 ○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。
 ○指導員や他受講生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】
 お申込みの際に摂取する個人情報は、当財団が定める「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手続き
 ②イベントや教室、その他事業へのお申込やお支払等の諸連絡
 ③アンケートや各施設の利用に係る統計及び分析
 また、摂取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。

成人(球技系) 対象：16歳以上の一般男女 期間：10月～12月

番号	教室名	曜日	時間帯	回数	定員	税込受講料	期間	指導員名
お1人様1コースまで	1 卓球入門	水	9:10～10:40	11回	15名	7,010円 (6,310円)	10/4～	森次 優子 上田 栄子 吉國 弥生 高野 裕子
	2 卓球初級A	水	9:10～10:40	11回	15名	7,010円 (6,310円)	10/4～	
	3 卓球初級B	水	10:45～12:15	11回	15名	7,010円 (6,310円)	10/4～	
	4 卓球中級	火	9:00～10:30	11回	30名	7,010円 (6,310円)	10/3～	
	5 卓球中級A	水	9:10～10:40	11回	15名	7,010円 (6,310円)	10/4～	
	6 卓球中級B	水	10:45～12:15	11回	30名	7,010円 (6,310円)	10/4～	
	7 卓球中級	木	9:00～10:30	11回	30名	7,010円 (6,310円)	10/5～	
	8 卓球中上級	水	13:00～14:30	11回	30名	7,010円 (6,310円)	10/4～	
9 バドミントン入門	水	9:30～11:00	11回	15名	7,010円 (6,310円)	10/4～	竹内 寿子	
10 バドミントン初級	水	11:00～13:00	11回	15名	8,110円 (7,300円)	10/4～	一条実恵子	
11 ソフトテニス中級	水	13:15～14:45	11回	20名	8,670円 (7,810円)	10/4～	湯村維津子 畠山 富江	
お1人様1コースまで	12 テニス初心者	月	14:30～16:00	8回	10名	6,310円 (5,680円)	10/2～	石川 暁子
	13 テニス初級	月	13:00～14:30	8回	10名	6,310円 (5,680円)	10/2～	山口 美紀
		木	13:00～14:30	11回	10名	8,670円 (7,810円)	10/5～	
	15 テニス初中級	火	13:00～14:30	11回	10名	8,670円 (7,810円)	10/3～	石川 暁子
		木	14:30～16:00	11回	10名	8,670円 (7,810円)	10/5～	
		金	13:00～14:30	10回	10名	7,880円 (7,100円)	10/6～	
	18 テニス中級	火	14:30～16:00	11回	10名	8,670円 (7,810円)	10/3～	石川 暁子
		金	14:30～16:00	10回	10名	7,880円 (7,100円)	10/6～	
	82 弓道	火・金	10:00～12:00	10回	10名	9,400円 (8,460円)	10/3～	-

成人(フィットネス系) 対象：16歳以上の一般男女 期間：10月～12月

難易度	番号	教室名	曜日	時間帯	回数	定員	税込受講料	期間	指導員名
★☆☆	21	さわやか健康体操	水	9:30～10:45	11回	30名	5,890円 (5,300円)	10/4～	札幌整美 健康体操 研究会講師
ストレッチ体操を通してひざ痛、慢性疲労を改善し自然治癒力、免疫力を高める教室です。									
★☆☆	22	からだにやさしい健康体操	金	13:00～14:30	10回	30名	5,360円 (4,820円)	10/6～	札幌整美 健康体操 研究会講師
腰痛体操を通して体力をつけ、肩こり・腰痛を改善します。									
★☆☆	23	健康体操姿勢美	水	11:00～12:15	11回	30名	5,890円 (5,300円)	10/4～	川上由美子
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。									
★☆☆	24	健美操	金	11:10～12:30	10回	30名	5,360円 (4,820円)	10/6～	山崎あずさ
★☆☆	25	ピラティス&ボールシェイプ	火	13:00～14:10	11回	30名	5,890円 (5,300円)	10/3～	
★☆☆	26	ヨガ	月	13:00～14:00	8回	30名	4,290円 (3,860円)	10/2～	道全員健康(株) 五郎部里子他
★☆☆	27	スローフローヨガ入門	火	10:00～11:00	11回	30名	5,890円 (5,300円)	10/3～	湊 真裕美
ゆっくりと呼吸に合わせて流れるようにポーズを行っていきます。									
★☆☆	28	スローフローヨガ応用	火	11:15～12:15	11回	30名	5,890円 (5,300円)	10/3～	湊 真裕美
ゆっくりと呼吸に合わせて流れるようにポーズを行っていきます。 連続した動きの中で強度のあるポーズが入ります。									
★☆☆	29	ナイトヨガ	金	19:00～20:00	11回	20名	7,010円 (6,310円)	10/6～	長谷川細香
★☆☆	30	フラダンス	火	11:00～12:00	11回	20名	7,010円 (6,310円)	10/3～	
★☆☆	31	体質改善&ストレッチ	金	10:00～11:00	10回	20名	6,370円 (5,730円)	10/6～	地原 明美
★☆☆	32	太極拳	木	13:30～15:00	11回	30名	5,890円 (5,300円)	10/5～	原田 雅恵
★☆☆	33	リラクソスヨガ	木	21:10～22:00	11回	20名	7,010円 (6,310円)	10/5～	湊 真裕美
ヨガのポーズと呼吸で1日の疲れを取り、リラックスさせていきます。 また、アロマの香りで癒され心地よい時間がながれます。									

65歳以上(フィットネス系) 64歳以下の方も受講できます。(受講料:8,110円) 期間：10月～12月

難易度	番号	教室名	曜日	時間帯	回数	定員	税込受講料	期間	指導員名
★☆☆	40	はつらつ体操	水	10:00～11:20	11回	15名	7,300円	10/4～	真藤 優祐
「普段の生活をもっと楽にするための運動」をテーマに、ストレッチや簡単なトレーニングを行います。									

おしらせ テニス、ソフトテニス一般開放ご利用の皆様へ

8月まで火曜日の夜間開放は「バドミントン」となり、金曜日の夜間は指導員を配置せずに「テニス・ソフトテニス」を隔週で開放いたします。予めご了承ください。なお、9月からは通常通りの開放に戻ります。

※ 8月21日(月)は施設整備日のため利用できません。ただし、プールは通常通りご利用いただけます。

札幌市体育館グループ指定管理者

一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します <http://www.shsf.jp>

