

第1期

2019年度
4月～7月
開講

札幌国際交流館

Sapporo International Sports Hall

スポーツ教室受講者募集!

4月から開講する教室のご案内です！お気軽にお問い合わせください。

【申込期間】 2月25日(月)～3月9日(土) 午前9時から午後8時まで

※WEB申込みは2月25日(月)午前9時から3月9日(土)午後11時59分まで

【申込方法】 窓口申込

施設にて配布している『申込用紙』に必要事項を記入のうえ、窓口までご提出ください。

電話申込 ☎(011)866-3811

お申込みされる『教室番号』、『教室名』をお伝えください。必要事項等をお伺いいたします。
受講者カードをお持ちの方は、受講者番号をお伝えください。

WEB申込

パソコン・スマートフォン・タブレット等から24時間お申込みできます。

<https://class.shsf.jp> または、右側の教室申込QRコードからお申込みください。



教室申込QRコード

【抽 選】 3月11日(月)

定員を超える申込みがあった場合は、午後1時からコンピューターによる自動抽選(非公開)を行います。
※当落の確認に関するお問い合わせは、3月11日(月)午後3時以降にお願いいたします。

【抽選結果】 窓口・電話申込みの方は、落選された方にのみ郵送にてご連絡いたします。

当選された方には連絡いたしません。

WEB申込みの方は、メールにて結果をお知らせいたします。

【追加申込】 3月16日(土)午前9時から定員に達していない教室をお電話でのみ先着順で受け付けいたします。

中止教室に申込みされた方や、落選された方はこちらにご参加ください。

【納入期間】 3月17日(日)～3月23日(土) 午前9時から午後8時まで

3月18日(月)は施設整備日のため、午前9時から午後4時まで

【申込みにあたって】

〈全教室共通〉

- 予備的な申込みはできません。受講意思のある教室のみお申込みください。
- 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。
※期間中、申込状況をお知らせいたしますので、ご希望の方はお問い合わせください。
- 抽選となった教室の落選者、中止となった教室の申込者を対象とした、優先申込はございませんのでご了承ください。
- 受講の権利を譲渡することはできません。
- 受講意思の確認ができない場合、補欠の有無によっては当選取消になることがありますので、あらかじめご了承ください。

〈水泳教室〉

- お申込みの際には教室のレベル・泳力・曜日・時間をよくご確認のうえ、お申込み下さい。
- 対象レベルと受講者のレベルに著しく差がある場合、レベル変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。
- ジュニア水泳教室を現在受講されている方は、泳力判定表の「次回コース」をご確認のうえ、お申込み下さい。

【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。
- 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、当給付制度をご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。
- 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。

注
意
事
項



札幌国際交流館指定管理者 私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

札幌国際交流館

札幌市白石区本通16丁目南4-26 リフレサッポロ

【TEL】(011)866-3811

【交通のご案内】

地下鉄・東西線「南郷18丁目駅」2番出口 徒歩9分
JRバス・「下白石駅」下車 徒歩3分
中央バス・「本通16丁目駅」下車 徒歩2分

水泳教室(ベビー・キッズ)

※ ベビー水泳の対象は、開講日当日の年齢を基準とします。

No	教室名	対象	時間	回数	期間	定員	受講料(税込)
1	ベビー水泳-火①	6ヶ月～3歳以下の 子どもと保護者 (2名1組)	12:30 ~ 13:20	15回	4/2 ~ 7/16	12組	6,530円
2	ベビー水泳-火②		13:30 ~ 14:20		4/2 ~ 7/16	12組	
3	ベビー水泳-水		13:00 ~ 13:50		4/3 ~ 7/17	12組	
4	リフレキッズ-月	年長	14:50 ~ 15:40	10回	4/1 ~ 7/8	14名	6,160円
5	リフレキッズ-木	(平成25年4月2日～ 平成26年4月1日生)	14:50 ~ 15:40	15回	4/4 ~ 7/18	14名	9,230円
6	リフレキッズ-金		14:50 ~ 15:40		4/5 ~ 7/19	14名	

水泳教室(ジュニア)

※ レベル表は中面右側をご覧ください。

No	教室名	対象	時間	回数	期間	定員	受講料(税込)
11	リフレ5-月①	小中学生	15:50 ~ 16:50	10回	4/1 ~ 7/8	8名	5,620円
12	リフレ5-月②		17:00 ~ 18:00		4/1 ~ 7/8	8名	
13	リフレ5-火①		15:50 ~ 16:50	15回	4/2 ~ 7/16	8名	8,420円
14	リフレ5-火②		17:00 ~ 18:00		4/2 ~ 7/16	8名	
15	リフレ5-水①		15:50 ~ 16:50		4/3 ~ 7/17	8名	
16	リフレ5-水②		17:00 ~ 18:00		4/3 ~ 7/17	8名	
17	リフレ5-木①		15:50 ~ 16:50		4/4 ~ 7/18	8名	
18	リフレ5-木②		17:00 ~ 18:00		4/4 ~ 7/18	8名	
19	リフレ5-金①		15:50 ~ 16:50		4/5 ~ 7/19	8名	
20	リフレ5-金②		17:00 ~ 18:00		4/5 ~ 7/19	8名	
21	リフレ4-月①	小中学生	15:50 ~ 16:50	10回	4/1 ~ 7/8	8名	5,620円
22	リフレ4-月②		17:00 ~ 18:00		4/1 ~ 7/8	8名	
23	リフレ4-火①		15:50 ~ 16:50	15回	4/2 ~ 7/16	8名	8,420円
24	リフレ4-火②		17:00 ~ 18:00		4/2 ~ 7/16	8名	
25	リフレ4-水①		15:50 ~ 16:50		4/3 ~ 7/17	8名	
26	リフレ4-水②		17:00 ~ 18:00		4/3 ~ 7/17	8名	
27	リフレ4-木①		15:50 ~ 16:50		4/4 ~ 7/18	8名	
28	リフレ4-木②		17:00 ~ 18:00		4/4 ~ 7/18	8名	
29	リフレ4-金①		15:50 ~ 16:50		4/5 ~ 7/19	8名	
30	リフレ4-金②		17:00 ~ 18:00		4/5 ~ 7/19	8名	
31	リフレ3-月①	小中学生	15:50 ~ 16:50	10回	4/1 ~ 7/8	10名	4,860円
32	リフレ3-月②		17:00 ~ 18:00		4/1 ~ 7/8	10名	
33	リフレ3-火①		15:50 ~ 16:50	15回	4/2 ~ 7/16	10名	7,290円
34	リフレ3-火②		17:00 ~ 18:00		4/2 ~ 7/16	10名	
35	リフレ3-水		15:50 ~ 16:50		4/3 ~ 7/17	10名	
36	リフレ3-木		15:50 ~ 16:50		4/4 ~ 7/18	10名	
37	リフレ3-金①		15:50 ~ 16:50		4/5 ~ 7/19	10名	
38	リフレ3-金②		17:00 ~ 18:00		4/5 ~ 7/19	10名	
41	リフレ2-月	小中学生	18:00 ~ 19:00	10回	4/1 ~ 7/8	15名	3,840円
42	リフレ2-火		18:00 ~ 19:00	15回	4/2 ~ 7/16	15名	5,770円
43	リフレ2-水		17:00 ~ 18:00		4/3 ~ 7/17	15名	
44	リフレ2-木		17:00 ~ 18:00		4/4 ~ 7/18	15名	
45	リフレ2-金		15:50 ~ 16:50		4/5 ~ 7/19	15名	
46	リフレ1-火	小中学生	18:00 ~ 19:00	15回	4/2 ~ 7/16	15名	5,770円
47	リフレ1-水		18:00 ~ 19:00		4/3 ~ 7/17	15名	
48	リフレ1-木		18:00 ~ 19:00		4/4 ~ 7/18	15名	
49	リフレ1-金		17:00 ~ 18:00		4/5 ~ 7/19	15名	

リフレ5～リフレ1(小中学生)は、開講期間中に泳力判定会があります。

★申込期間 2月25日(月)～3月9日(土) 申込みにあたっては表面をご覧ください。

◆子どもレベル表

コース	対象	対象泳力	目標
リフレキッズ	年長	初めて水泳を習う子から水慣れができていない子	板キック(呼吸付)12.5m、グライドキック7m 面かぶりクロール7m
リフレ5	小中学生	初めて水泳を習う子から水慣れ、顔つけ、けのびを練習中の子 ※リフレキッズを修了した子	板キック(呼吸付)12.5m、けのび3m
リフレ4		板キック(呼吸付)12.5m、けのび3m	面かぶりクロール8m、背面キック7m
リフレ3		面かぶりクロール8m、背面キック7m	クロール25m、背泳ぎ25m
リフレ2		クロール25m、背泳ぎ25m	平泳ぎ25m、バタフライ25m
リフレ1		4泳法25m	100m個人メドレー、4泳法の泳力向上



水泳教室(成人)

No	教室名	対象	時間	回数	期間	定員	受講料(税込)
51	ゆったりスイム-木	16歳以上	11:10 ~ 12:10	15回	4/4 ~ 7/18	8名	8,420円
52	成人初級-火①		11:10 ~ 12:10		4/2 ~ 7/16	10名	7,290円
53	成人初級-火②		19:00 ~ 20:00		4/2 ~ 7/16	10名	
54	成人初級-金		11:10 ~ 12:10		4/5 ~ 7/19	10名	
55	成人中級-火①		11:10 ~ 12:10		4/2 ~ 7/16	12名	
56	成人中級-火②		19:00 ~ 20:00	4/2 ~ 7/16	12名		
57	成人中級-木①		11:10 ~ 12:10	4/4 ~ 7/18	12名		
58	成人中級-木②		19:00 ~ 20:00	4/4 ~ 7/18	12名		
59	成人中級-金		11:10 ~ 12:10	4/5 ~ 7/19	12名		
60	成人上級-水1.5h		11:10 ~ 12:40	4/3 ~ 7/17	15名	7,290円	
61	成人上級-金①		12:20 ~ 13:20	4/5 ~ 7/19	10名		
62	成人上級-金②		19:30 ~ 20:30	4/5 ~ 7/19	10名		
65	平泳ぎ特訓-月		11:00 ~ 12:00	10回	4/1 ~ 7/8		8名

◆成人レベル表

コース	対象泳力
ゆったりスイム	対象泳力は初級と同じ。反復練習でゆったりとしたカリキュラムで進めていくので全く初めての方におすすめ。
成人初級	初めて水泳を習う方、顔つけ、バタ足、背浮き、息継ぎを練習中の方。キック・面キックで5m以上泳ぐことができる方。
成人中級	クロール、背泳ぎで25m以上泳ぐことができる方。
成人上級	クロール、背泳ぎ、平泳ぎで25m、バタフライで12.5m以上泳ぐことができる方。
平泳ぎ特訓	クロールで、12.5m以上泳ぐことができる方。

水中フィットネス教室(成人)

No	教室名	指導員	対象	時間	回数	期間	定員	受講料(税込)
71	水中ウォーキング-火	長尾 未幸	16歳以上	10:00 ~ 11:00	15回	4/2 ~ 7/16	20名	8,100円
72	水中ウォーキング-木	小林 智子		10:00 ~ 11:00		4/4 ~ 7/18	20名	
73	水中ウォーキング-金	斉藤 千鶴子		10:00 ~ 11:00		4/5 ~ 7/19	20名	
74	アクアビクス-水	嶋崎 裕美		10:00 ~ 11:00	15回	4/3 ~ 7/17	20名	8,100円
75	アクアビクス-金			18:30 ~ 19:30		4/5 ~ 7/19	20名	



ワンコイン体験

1回500円でおためし体験ができます！

受講を検討している方や1回だけ参加したい方におすすめ★

申込：電話か窓口

期日：体験希望日の1週間前～前日まで

対象：水中ウォーキング、アクアビクス、
フィットネス教室、ジュニアジャズダンス

※定員になり次第、受付終了となります。

※体験は各教室1回までです。同じ教室を複数回体験することはできませんので、あらかじめご了承ください。

【受講料以外にかかる費用】

- ・受講料の他に、**毎回施設利用料が必要**です。(中学生以下は無料)
- ・ロッカーご利用の際は、使用料50円が必要です。
(中学生以下は無料です。受付に申し出てください)

◆施設利用料

施設利用料	プール	
	当日券	回数券
一般	580円	2,900円
高校生	280円	1,400円
高齢者	140円	700円



球技・フィットネス教室(対象/16歳以上)

★テニス・バドミントンラケットは貸出いたします。(初級コースのみ)
※お子様連れでの受講はご遠慮ください。

No	教室名	曜日	時間	回数	期間	定員	受講料(税込)	指導員
81	テニス(初級)	火	13:15 ~ 14:45	15	4/2 ~ 7/16	10	11,830円	鈴木 エミ
82	バドミントン(初級)	水	13:15 ~ 14:45	15	4/3 ~ 7/17	12	10,690円	日景 真弓
83	バドミントン(中上級)	木	10:00 ~ 12:00	14	4/4 ~ 7/18	16	9,980円	日景 真弓
102	やさしいヨガ	月	11:15 ~ 12:15	10	4/1 ~ 7/8	30	5,360円	小野寺 裕子
103	スッキリ☆シェイプ	火	9:45 ~ 11:15	15	4/2 ~ 7/16	25	8,650円	清野 抄也佳
104	リニューアル! ディスコダンス・ZUMBA	火	11:30 ~ 12:30	15	4/2 ~ 7/16	25	8,650円	石崎 昌子
105	バランスコーディネーション	水	9:45 ~ 11:15	15	4/3 ~ 7/17	25	8,650円	齊藤 千鶴子
106	機能改善教室	水	11:30 ~ 12:30	15	4/3 ~ 7/17	25	8,650円	長尾 未幸
108	ヨガ	木	9:45 ~ 11:15	15	4/4 ~ 7/18	30	8,040円	岡村 加代
109	アンチエイジングエアロ	木	11:30 ~ 12:30	15	4/4 ~ 7/18	25	8,650円	地崎 弥恵子
110	ZUMBA(午前)	金	10:00 ~ 11:00	15	4/5 ~ 7/19	25	8,650円	清野 抄也佳
111	ゆるゆるストレッチ	金	11:15 ~ 12:15	15	4/5 ~ 7/19	25	8,650円	五郎部 里子
112	ZUMBA(夜間)	金	19:30 ~ 20:30	15	4/5 ~ 7/19	25	8,650円	栗林 由美子
113	ナイトヨガ	木	19:30 ~ 20:30	15	4/4 ~ 7/18	30	8,040円	小野寺 裕子
114	脂肪燃焼! ボクシングエクササイズ	水	19:30 ~ 20:30	15	4/3 ~ 7/17	25	8,650円	大高 千咲子

別途施設
利用料が
かかります



ワンコイン体験

1回500円でおためし体験ができます!

受講を検討している方や1回だけ参加したい方におすすめ★

申込: 電話か窓口

期日: 体験希望日の1週間前~前日まで

対象: 水中ウォーキング、アクアピクス、
フィットネス教室、ジュニアジャズダンス

※定員になり次第、受付終了となります。

※体験は各教室1回までです。同じ教室を複数回体験
することはできませんので、あらかじめご了承ください。

◆球技教室のレベル表

教室名	対象レベル
テニス(初級)	ストローク・ボレー等の基本動作をある程度打てる方 ショットやゲーム形式を行い技術習得を目指します。
バドミントン(初級)	基本ストロークがある程度打てる方 基礎体力の向上と技術の習得を目指します。
バドミントン(中上級)	クリアがしっかり打てる方、ブランクが1年未満の方 トレーニング、基本ストロークを中心に体力・技術力アップを目指します。

◆施設利用料

施設 利用料	体育室	
	当日券	回数券
一般	390円	1,950円
高校生	230円	1,150円
高齢者	130円	650円

【受講料以外にかかる費用】

・球技教室は受講料の他に**毎回施設利用料が必要**です。

(中学生以下は無料)

・ロッカーご利用の際は、使用料50円が必要です。

キッズ・ジュニアクラブ(対象/幼児、小・中学生)

★テニス・バドミントンラケット、ボールは貸出いたします。

※1 第1期より時間が変更となります。 ※2 定員を増員しました

No	教室名	曜日	時間	回数	期間	定員	受講料(税込)	対象	指導員
84	ジュニアテニスクラブ(1・2年生)	火	15:05 ~ 16:05	15	4/2 ~ 7/16	10	9,560円	小1・2	鈴木 エミ
85	ジュニアテニスクラブ(3~6年生)	火	16:10 ~ 17:10	15	4/2 ~ 7/16	20	9,560円	小3~6	宮 厚子・川島 裕子
86	ジュニアバドミントンクラブ(水)	水	16:05 ~ 17:50	15	4/10 ~ 7/24	30	11,060円	小1~中3	尾上 敦子
87	ジュニアバドミントンクラブ(金)	金	16:15 ~ 18:00	15	4/12 ~ 7/26	30	11,060円	小1~中3	高橋 順子
88	キッズ運動クラブ①	水	14:30 ~ 15:30	15	4/3 ~ 7/17	10	9,560円	年少~年長	長尾 未幸
89	キッズ運動クラブ②	水	15:40 ~ 16:40	15	4/3 ~ 7/17	10	9,560円	年少~年長	長尾 未幸
90	ジュニアジャズダンスクラブ(低学年)	水	16:50 ~ 17:50	15	4/3 ~ 7/17	20	9,560円	小1~3	Fe.dance studio
91	ジュニアジャズダンスクラブ(高学年)	水	18:00 ~ 19:15	15	4/3 ~ 7/17	20	9,560円	小4~中3	三浦 彩
95	キッズフットサルクラブ	木	15:00 ~ 16:00	15	4/11 ~ 7/25	16	10,690円	年中・年長	Safilva
96	ジュニアフットサルクラブ	木	16:15 ~ 17:15	15	4/11 ~ 7/25	26	8,510円	小1~3	石本 学

かけっこ教室(小学生)

No	教室名	曜日	時間	回数	期間	定員	受講料(税込)	対象	指導員
142	かけっこ教室(1.2年)	木	15:30 ~ 16:30	6	4/4 ~ 5/16	12	3,520円	小1・2	瀧澤 幸智子
143	かけっこ教室(3.4年)		16:45 ~ 17:45					小3・4	
148	かけっこ教室(1.2年)		10:15 ~ 11:15					小1・2	
144	かけっこ教室(1.2年)	土	11:30 ~ 12:30	6	4/6 ~ 5/18	12	3,520円	小1・2	瀧澤 幸智子
145	かけっこ教室(2.3年)		12:45 ~ 13:45					小2・3	
146	かけっこ教室(3.4年)		14:00 ~ 15:00					小3・4	
147	かけっこ教室(4.5年)		15:15 ~ 16:15					小4・5	

※幼児の対象について【年少~年長】平成25年4月2日~平成28年4月1日生 【年中・年長】平成25年4月2日~平成27年4月1日生

リニューアル!

ディスコ・ZUMBA

ディスコ音楽に合わせた簡単
な振付けと初心者向けステップ
を行います!

【指導員】石崎 昌子

【料金】8,650円

【期間】4/2~7/16(火曜日)

【時間】11:30~12:30

運動会に向けて!!

かけっこ教室

春の運動会に向けて、徒競走
(かけっこ)の楽しく速く走る
コツを練習しよう!!

【指導員】瀧澤 幸智子

【料金】3,520円

【期間】4/4~5/16(木曜日)

4/6~5/18(土曜日)

【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。