

2024年
4月
開講

札幌市スポーツ交流施設(つどーむ)

スポーツ教室受講者募集!

申込期間 3月1日(金)~3月14日(木)

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

【電話・窓口】9:00~20:00 ※3月4日(月)は施設整備日のためお申込みできません。

抽選日 3月16日(土)14:00~

【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。

【電話・窓口】落選された方のみ電話にてお知らせいたします。

追加申込 3月18日(月)9:00~

定員に空きがある教室は3月18日(月)9:00より先着順にて受付いたします。(電話のみ)。

3月19日(火)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 【WEBでお申込みの方】

納入期間:3月16日(土)~3月31日(日)23:59:59まで

納入期間内に、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、

「WEBでのクレジットカード決済」「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください(施設窓口でのお支払いはできません)。

お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

領収証につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収証は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

・ご利用可能なクレジットカード:VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club
・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

【電話・施設窓口でお申込みの方】

納入期間:3月19日(火)~3月31日(日)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)」に記載しておりますので、ご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、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当館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ください。

・WEB申込の方で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、施設までお問い合わせ願います。

つどーむ
ホームページ



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

011-784-2106

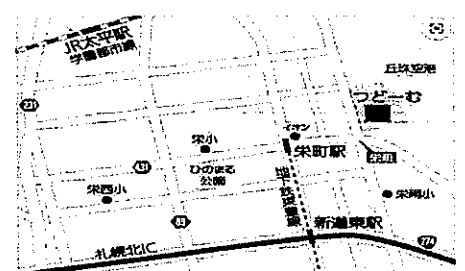
■開館時間 9:00~21:00

■休館日(整備日)不定休

■駐車場 約306台

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



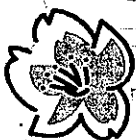
おすすめ教室PICK UP!

からだコンディショニング

現役の整骨院院長が指導!
多様なお悩みにアプローチして体の
コンディションを整えます!

水曜日 11:20~12:20

指導員:阿部 慎平



サーキットエクササイズ

有酸素運動+自重筋力トレーニングをミックス
させることにより脂肪燃焼効果を高め、効率よく
痩せやすい体づくりを目指しましょう!

木曜日 20:00~21:00

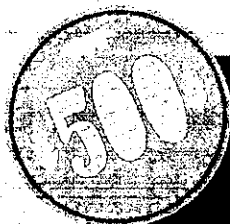
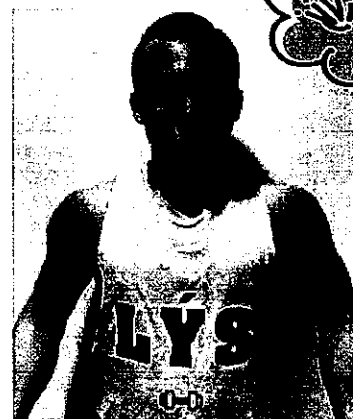
指導員:高橋 真大

ボクシングエクササイズ

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、ストレス発散に!

金曜日 20:00~21:00

指導員:川上 嘉道



ワンコイン体験のご案内

- ・開講後、定員に空きがある場合は体験が可能です!
- ・1教室1回限定

詳細は当施設までお問い合わせください!

お知らせ



①之階ミーツィングルームに鏡がつけました！

ボクシングエクササイズの様子



予てより受講者の皆さまから、
ご要望が寄せられておりました
ミーティングルームに鏡を設置することが
できました！

ご自身のフォームや動きを把握して、
運動を続けた変化を実感して
いただきたいです！

今後とも、皆さまが楽しく運動ができる
環境づくりに努めたいと思います！

2. 併用でかなりお得に申し込みができます！

教室 WEB 申込み 受講料割引キャンペーン

「教室 WEB 申込み」より、4 月開講教室をお申込み
いただくと受講料が 100 円割引となります。

- ・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和 6 年 4 月開講教室」の対象教室で「WEB 申込みをされた方」が対象となります。
- ・WEB 申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。
- ・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室 WEB 申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

さぼーとさぼろ

1会員につき年 1 回(会員番号1つにつき
1回)の適用となります。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぼーとさぼろの会員または登録している同居家族の方で「教室 WEB 申込」および「水泳自動継続」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さぼーとさぼろホームページの申請フォームより、スポーツ教室助成の申請を行います(メールアドレスの入力必須)。

②さぼーとさぼろより、クーポンコードが申請時のメールアドレスへ届きます。

※クーポンコードは、令和 6 年 3 月 1 日より申請いただけます。

原則、申請日の翌営業日(土日祝除く)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、余裕をもって申請してください。

③下記の申込方法に沿った適用方法にてご利用ください。

申込方法	適用方法
WEB 申込	教室の申込期間中に、クーポンコードを札幌市スポーツ協会の教室 WEB 申込みフォームに入力します(クーポンコードの入力欄があります)。
水泳自動継続	各クールの受講最終日の 3 週間前までに、さぼーとさぼろ受講料助成申請書(水泳自動継続用)に必要事項をご記入いただき、施設窓口までご提出ください。 ※申請日以降の次クール受講料に対する助成となります。 ※WEB 申込にてクーポンコードをご利用いただいた場合はご利用できません。

さぼーとさぼろ
ホームページ
※R6.3/1~申請可能



併用でかなりお得に!

▼多種目体験型スクール▼

DO!
スポ&IDS

DOスぽ!
シニア健康塾

4月1日(月)~ 申込開始!

詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご覧ください◎ 2月中旬頃に掲載いたします。



教室詳細やその他お知らせは
つどーむホームページをご覧ください



フィットネス・スポーツ教室(対象:成人(高校生以上))

No.	教室名	曜日	定員	時間	回数	受講料(税込)			指導員氏名	開講期間	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	16	17,600円	16,000円	13,600円	羽倉 孝造	4/3~7/24	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	16	16,800円	12,000円	9,600円	小野寺 美乃	4/2~7/23	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	16	16,800円	12,000円	9,600円	飯田光子 SSKT	4/2~7/30	ストレッチ・筋力強化・腰痛解消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	16	16,800円	12,000円	9,600円	大嶋 春香	4/2~7/23	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	15	15,750円	11,250円	9,000円	金谷 香純	4/3~7/24	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	15	15,750円	11,250円	9,000円	阿部 慎平	4/3~7/24	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率的に、身体のコンディションを整える方法を伝授します。
207	ZUMBA 【運動強度】★★★	水	15	20:00~21:00	16	16,800円	12,000円	9,600円	AYA SATO	4/3~7/24	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。汗をかいながら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	4/4~7/18	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・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	4/4~7/18	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と、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	4/4~7/18	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	14	14,700円	10,500円	8,400円	AYA SATO	4/5~7/19	軽い運動とストレッチで身体のバランスを整え、血行を促進して心臓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	14	14,700円	10,500円	8,400円	川上 嘉道	4/5~7/19	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)

101	ジュニアテニス	水	12	17:30~19:00	16	17,600円	—	13,600円	羽倉 孝造	4/3~7/24	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。
-----	---------	---	----	-------------	----	---------	---	---------	-------	----------	----------------------------------------------------------

【お申込みにあたって】

- 受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。
- 65歳以上の方は受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。
- 障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問合せください。
- 複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。
- お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
- 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。
- 感染病に罹っている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。
- 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、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。
- お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします。(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。)
- 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。
- 教室を辞めるお申し出があった場合は、事務手数料として1教室につき500円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。
- 教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますが、その際は事前にお知らせさせていただきます。

【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。



Instagram
教室・イベント情報
公式アカウント
フォローお待ちしております!



LINE
公式アカウント
友だち登録お待ちしております!

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!

