2024年
12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　11月1日(金)～11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・施設窓口】9:00～20:00　※11月11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(土)14:00～
【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。
【電話・施設窓口】落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

追加申込　定員に空きがある教室は、11月18日(月)9:00より先着順にて受付いたします(電話のみ)。
11月19日(火)以降は、電話・施設窓口にて先着受付いたします。
追加申込は電話または施設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:11月16日(土)～11月27日(水)　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:11月19日(火)～11月27日(水)　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電話で受講の意思を確認させていただきます。
・WEB申込み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。

お　す　す　め

教　室

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、12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12月開講教室で「WEB申込みをされた方」が対象となります。
・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。

さぽ～とさっぽろ

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!!

さぽ～とさっぽ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。
適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。

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

札幌市スポーツ交流施設(つどーむ)

つどーむ
ホームページ
https://www.sapporo-sport.jp/tsudome/

〒007-0852 札幌市東区栄町885番地1
/地下鉄東豊線「栄町駅」2番出口徒歩15分

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
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

フィットネス・スポーツ教室　対象：成人（高校生以上の方）

・「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みます。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。（WEB 申込の方は教室初回にご提示ください。）
・「障がいのある方」の受講料は障がい者手帳、療育手帳、障害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。（WEB 申込の方は教室初回にご提示ください。）

No.	教室名	曜日	定員	時間	回数	受講料(税込)			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	12	13,200 円	12,000円	10,200 円	羽倉 孝造	12/4~3/19	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	14	14,700 円	10,500円	8,400円	小野寺 美乃	12/3~3/25	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	14	14,700 円	10,500円	8,400円	飯田 光子 SSKT	12/3~3/25	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	14	14,700 円	10,500円	8,400円	大嶋 春香	12/3~3/25	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	14	14,700 円	10,500円	8,400円	金谷 香純	12/4~3/26	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	からだｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ【運動強度】★	水	15	11:20~12:20	14	14,700 円	10,500円	8,400 円	阿部 慎平	12/4~3/26	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	13	13,650 円	9,750 円	7,800 円	AYA SATO	12/4~3/26	世界中の陽気なジャンルの曲を使い楽しく、ノリ良く、どなたでも踊れるエクササイズです。汗をかいて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	12/5~3/27	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	12/5~3/27	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	12/5~3/27	音楽に合わせてテンポよくパンチやキックなどの有酸素運動と自重筋力トレーニングを繰り返し行います。 ※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	10:30~11:45	15	15,750 円	11,250 円	9,000 円	AYA SATO	12/6~3/28	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
212	ゼロトレ【運動強度】★	金	15	13:00~14:00	15	15,750 円	11,250 円	9,000 円	金谷 香純	12/6~3/28	日常の癖や間違った体の使い方により、縮んでしまった体の各部位をテコの原理を使って関節に働きかけ、深い呼吸でさらに緩めることによって体を本来の位置へと戻していきます。
213	ボクシングエクササイズ【運動強度】★★★	金	15	20:00~21:00	15	15,750 円	11,250 円	9,000 円	川上 嘉道	12/6~3/28	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へ！ ※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	12	13,200 円	—	10,200 円	羽倉 孝造	12/4~3/19	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、受講料の減額設定がある教室に限り、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、受講料の減額設定がある教室に限り、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、受講施設へお問い合せください。
○お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。
○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。
○感染症にかか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、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。

プライバシーポリシー

傷害見舞金給付制度

教室申込みは WEB が便利!! *パソコン・スマホ・タブレット等で 24 時間お申し込み可能！お申込みの抽選結果をメールでお知らせ！*