

2023年  
4月  
START

# つどーむ 1期 フィットネス・スポーツ教室

テニス、サーキットエクササイズ  
ヨガ、ボクシングエクササイズ など

## 受講生募集

### さぼーとさっぽろ 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QR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。(3/1よりアクセス可能です。)

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添て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。

※ 1年度1家族につき、1回の適用となります。

※ 本学教室を自動検索されている方につきましては、別途お知らせいたします。



### 教室 WEB 申込み 受講料割引キャンペーン を実施いたします!!

「教室 WEB 申込み」より、4月開講教室をお申込みいただく受講料が200円割引となります。

・本キャンペーンは「令和5年4月開講教室」限定で、新規・継続でのお申込み問わず、対象教室に「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。

**申込期間** 2023年3月1日(水)～3月14日(火)

**申込方法** WEB、電話、施設窓口 のいずれかにてお申し込みください。

〈WEB〉 申込期間中24時間申込が可能です。(初日は9:00～最終日は23:59まで)

〈電話・施設窓口〉 9:00～20:00 ※3月6日(月)は施設整備日のため申込できません。

**抽選日** 3月16日(木) 14:00 コンピューターによる自動抽選

〈WEB〉抽選結果をメールで通知します。

〈電話・施設窓口〉落選された方のみ3月16日(木)に電話にて通知します。

**追加募集** 【電話】3月18日(土)9:00～ 【窓口】3月19日(日)9:00～

※定員に空きがある教室のみ先着順にて追加申込を受付けいたします。

※WEB申込み・WEB決済は対応しておりません。

**納入方法** 【WEB】 当選結果メールからお支払方法をご確認ください

※施設窓口での現金納入はできませんので、予めご了承願います。

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、「クレジットカード決済」、

「コンビニ決済」のいずれかの決済方法にてお支払いください。

お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

■ご利用いただけるクレジットカード: VISA・MasterCard・JCB・American Express・Diners Club

■ご利用いただけるコンビニ: 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】 納入期間 3月19日(日)～3月31日(金) 9:00～20:00

抽選日に落選通知の無い方は、納入期間中に受講料を施設窓口にてお支払いください。

※現金でのお支払いになります。

※連絡なく納入期間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る場合がありますので、ご注意願います。



全15教室  
詳細は裏面をご覧ください

札幌市スポーツ交流施設(つどーむ)



TEL (011)784-2106

〒007-0852 札幌市東区栄町885番地1

<https://www.sapporo-sport.jp/tsudome>

■ 開館時間 9:00～21:00

■ 駐車場 306台(無料)

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

感染拡大防止  
対策について



新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を講じた中での開催となります。教室のご受講にあたり、ご理解、ご協力いただきたい事項がございますので、当協会ホームページの掲載内容をご確認いただきますようお願いいたします。



# フィットネス・スポーツ教室 (16歳以上の方)

※「65歳以上の方」の料金は受講期間中にお誕生日を迎える方も含みます。納入の期、年齢の確認できるものをご提示ください。また、「障がいのある方」の料金は、障がい者手帳・復旧手帳・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。

番号	教室名	曜日	定員	時間	回数	受講料(税込)			指導員	受講期間	内容
						一般	65歳以上	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	4/12~7/12	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、ダブルスの基本戦術を身に付けましょう！ ※教室受講時の施設利用料が不要となります。
201	アロマヨガ 【運動強度】★	火	12	11:10~12:10	15	15,750円	14,250円	12,000円	小野寺 美乃	4/4~7/18	「ヨガって難しいのかな？私にもできるかな？」と不安な方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】★			13:00~14:30	15	15,750円	14,250円	12,000円	札幌整美健康体操研究会	4/4~7/25	ストレッチ体操、筋力強化運動に腰痛運動も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・筋力をつけていきましょう！！
203	むくみ改善・疲労回復ヨガ 【運動強度】★			20:20~21:20	15	15,750円	14,250円	12,000円	大嶋 春香	4/4~7/18	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！疲れが溜まっている方、むくみが気になる方、デスクワークの方、ストレスを溜めやすい方などにオススメです。
204	タイ式ヨガ ルーシーダットン 【運動強度】★			10:00~11:00	14	14,700円	13,300円	11,200円	金谷 香純	4/5~7/19	独自の深い呼吸法と、ゆったりとした動き・ポーズで身体と心を整えていきます。ハードな動きや難しいポーズは無いので、柔軟性に自信がない方も気軽に参加できます！
205	からだコンディショニング 【運動強度】★			11:20~12:20	14	14,700円	13,300円	11,200円	阿部 慎平	4/5~7/19	✓運動不足 ✓肩こり ✓腰痛にお悩みの方、全身をスムーズに動かせるように身体の不調や運動不足を解消しましょう！現役整骨院の院長が効率的に身体を動かし、コンディショニングを整える方法を伝授！！
206	ウエストシェイプヨガ 【運動強度】★	水	15	18:45~19:45	14	14,700円	13,300円	11,200円	北海道全員健康隊	4/5~7/19	全身をほぐしてお腹をすっきりさせましょう！腹筋に重点を置いたメニューで筋力・柔軟性を高めて綺麗なウエストラインを目指します！
207	ZUMBA 【運動強度】★★★			20:00~21:00	14	14,700円	13,300円	11,200円	AYA SATO	4/5~7/19	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。ご自分のペースで快活に汗をかくシェイプアップしましょう！※室内用運動靴が必要です。
208	NEW 太極拳 【運動強度】★			10:00~11:00	12	12,600円	11,400円	9,600円	川村 賢	4/6~7/20	ゆっくり柔らかく身体を動かしながら、血流改善・全身の筋力の向上・免疫力の向上などの効果が期待できます。年齢・体格・性別に左右されない「衰えない体」を獲得していきましょう！※室内用運動靴が必要です。
209	フラダンス 【運動強度】★	木	15	18:45~19:45	13	13,650円	12,350円	10,400円	高橋 はるか	4/6~7/20	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ので、初心者の方でも安心して参加できます！
210	NEW サークットエクササイズ 【運動強度】★★★			20:00~21:00	13	13,650円	12,350円	10,400円	高橋 真大	4/6~7/20	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ー筋トレ・ボクシング・筋トレなどを交互に行う有酸素運動です。しっかりと身体を動かしたい方にオススメです！※室内用運動靴が必要です。
211	NEW リンパマッサージ & 健康体操 【運動強度】★	金	15	10:30~11:30	12	12,600円	11,400円	9,600円	AYA SATO	4/7~7/21	軽い運動とストレッチで骨盤のゆがみや体のバランスを整えたり、血行を促進、心肺機能も高めましょう！リンパマッサージではむくみを解消し、老廃物を排出して細胞も内蔵も活性化します。
212	NEW やさしいZUMBA 【運動強度】★			12:00~13:00	12	12,600円	11,400円	9,600円	AYA SATO	4/7~7/21	世界中の陽気な音楽で楽しくエクササイズができるZUMBA♪通常のZUMBAよりも控えめな動きなので、楽しくゆるく運動がしたいという方にもおすすめの教室です！※室内用運動靴が必要です。
213	ボクシングエクササイズ 【運動強度】★★★	金	15	20:00~21:00	11	11,550円	10,450円	8,800円	川上 嘉道	4/7~7/21	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したい方はぜひ！※運動強度は高めとなっております。※室内用運動靴が必要です。

## ジュニア教室

101	ジュニアテニス 対象：小1~小4	水	12	17:30~19:00	12	13,200円	-	10,200円	羽倉 孝造	4/12~7/12	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！動きやすい服装、外用運動靴をご用意ください。
-----	---------------------	---	----	-------------	----	---------	---	---------	-------	-----------	--

### ＜申込・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。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、代行的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。
- 教室を辞めたい場合は、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。
- 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ので、その際は事前にお知らせさせていただきます。
- 新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただく遵守事項を、受付窓口での配架及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえお申込みください。

### ＜クレジットカード決済、コンビニ決済について＞

- 日程表・お持ち物などは各施設ホームページ「教室情報」よりご確認ください。
- 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、施設までお問合せ願います。WEB申込みの場合は、施設窓口での現金納入はできませんので、予めご了承願います。
- 領収書につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しが無い限り、当協会から領収書を発行していません。
- 追加申込み・抽選で落選された方が繰り上げ当選となった場合は、現金でのお支払いとなります。
- 受講料の返金については、現金または振込による対応となりますので、お申込みされた施設までお問い合わせください。

### ＜個人情報の取扱い＞

- お申し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」「傷害見舞金制度」に関する詳細は、つどむホームページ「教室情報」よりご確認ください。

## Instagram

教室・イベント情報

公式アカウントはじめました！  
フォローお待ちしております！



- ☺ 教室・イベントの開催情報をお知らせします。
- ☺ 指導員やコーチをご紹介します。
- ☺ 災害や感染症の拡大予防等の緊急時による休講(中止)情報をお知らせいたします。

## 多種目体験型スクール

DO! スポIDS DOスポ/シニア健康塾

4月1日(土)~募集開始!!

詳細は、右記QRコードより、ホームページをご覧ください☺



教室受講時の施設利用料を不要の取扱いいたします。

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、別途施設利用料が必要となりますのでご注意ください。

### 開講後ワンコイン体験のご案内

- ・1教室1回限定
- ・開講後、定員に空きのある教室は体験できます！
- ・詳細は当施設までお問合せください！



# つどーむ

## 2023年 3月時間割

札幌市スポーツ交流施設  
COMMUNITY DOME  
〒007-0852  
札幌市東区栄町885番地1  
TEL (011) 784-2106  
FAX (011) 784-2107



### <ランニングコース利用の一部制限について>

新型コロナウイルス感染拡大防止のためランニングコースの利用を一部制限させていただきます。  
詳しくは「本紙裏面(ランニングコース利用制限について)」をご覧ください。

【トレーニング室】の利用案内を追加しました!!  
《表記について》  
○…利用可能  
×…利用不可  
△…利用制限あり。  
【利用制限】  
①3月4日/5日…9:00~10:00・17:00~21:00利用不可  
②3月11日…17:00~21:00利用不可  
③3月18日…18:00~21:00利用不可  
④3月19日…9:00~17:00利用不可  
※上記以外の時間は利用可能となります。

日	曜	屋内アリーナ				夜間 ※3	夜間 ※3
		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00	夜間 ※3		
1	水	専用利用					
2	木	専用利用					
3	金	スーパー中古車市(設営)				×	
4	土	スーパー中古車市				×	
5	日	スーパー中古車市				×	
6	月	施設整備日				×	
7	火	冬季連盟杯		専用利用			
8	水	専用利用		専用利用			
9	木	レッツウィンターテニス大会					
10	金	専用利用					
11	土	東区グランドゴルフ大会	専用利用	自分に挑戦12kmビルドアップ			
12	日	第9回チャンピオンズカップ				○	
13	月	学年レクリエーション		専用利用			
14	火	一般開放		専用利用		○	
15	水	第3回スノワートカップ		専用利用			
16	木	専用利用					
17	金	専用利用					
18	土	テニス指導者講習会1Dayテニスキャンプ		札幌室内陸上競技大会			
19	日	札幌室内陸上競技大会				専用利用	
20	月	専用利用					
21	火	専用利用					
22	水	一般開放		専用利用		×	
23	木	専用利用				×	
24	金	専用利用		SUNYON BASEBALL		×	
25	土	専用利用					
26	日	軟式野球 FBLs ウィンターGP					
27	月	専用利用					
28	火	北海道中学生チャレンジカップソフトテニス大会					
29	水	専用利用		専用利用			
30	木	専用利用					
31	金	専用利用					

日	曜	ランニングコース ※1 利用時間			トレーニング室 ※2	
		年齢制限なし 9:00~18:00	スピード練習 18:00~21:00	年齢制限なし 18:00~21:00		
1	水	年齢制限なし 9:00~18:00	スピード練習 18:00~21:00	年齢制限なし 18:00~21:00	○	
2	木	9:00~21:00			○	
3	金	利用不可			×	
4	土	利用不可 9:00~10:00	高校生・一般 10:00~13:00	中学生以下・65歳以上 13:00~17:00	利用不可 17:00~21:00	△
5	日	利用不可 9:00~10:00	中学生以下・65歳以上 10:00~13:00	高校生・一般 13:00~17:00	利用不可 17:00~21:00	△
6	月	利用不可			×	
7	火	9:00~21:00			○	
8	水	年齢制限なし 9:00~18:00	スピード練習 18:00~21:00	年齢制限なし 18:00~21:00	○	
9	木	9:00~21:00			○	
10	金	9:00~21:00			○	
11	土	中学生以下・65歳以上 9:00~13:00	高校生・一般 13:00~17:00	利用不可 17:00~21:00	△	
12	日	※4 スピード練習 9:00~11:00	※4 スピード練習 11:00~13:00	年齢制限なし 13:00~21:00	○	
13	月	9:00~21:00			○	
14	火	9:00~21:00			○	
15	水	年齢制限なし 9:00~18:00	スピード練習 18:00~21:00	年齢制限なし 18:00~21:00	○	
16	木	9:00~21:00			○	
17	金	9:00~21:00			○	
18	土	※4 スピード練習 9:00~11:00	※4 スピード練習 11:00~13:00	年齢制限なし 13:00~18:00	1 利用不可 18:00~21:00	△
19	日	利用不可 9:00~17:00		年齢制限なし 17:00~21:00	△	
20	月	9:00~21:00			○	
21	火	高校生・一般 9:00~13:00	中学生以下・65歳以上 13:00~17:00	年齢制限なし 17:00~21:00	○	
22	水	年齢制限なし 9:00~18:00	スピード練習 18:00~21:00	年齢制限なし 18:00~21:00	○	
23	木	9:00~21:00			○	
24	金	9:00~21:00			○	
25	土	利用不可			○	
26	日	利用不可			○	
27	月	利用不可			○	
28	火	9:00~21:00			○	
29	水	年齢制限なし 9:00~18:00	スピード練習 18:00~21:00	年齢制限なし 18:00~21:00	○	
30	木	9:00~21:00			○	
31	金	9:00~21:00			○	

お知らせ  
売店・レストランは2023年2月28日をもって閉業いたしました。長年のご愛顧有難うございました。

- 【※1 時間帯での年齢制限はランニングコースのみとなります】
- 【※2 中学生以下の方はトレーニング室の入室及びご利用はできません】
- 【※3 屋内アリーナの深夜開放は21:30~23:00となります】
- 【※4 土日祝のスピード練習については9:00~11:00は中学生以下 11:00~13:00は高校生以上が対象となっております】
- 【※5 平日のスピード練習については年齢区分はなくどなたでもご利用になれます】
- 【※6 一般は18歳以上64歳以下となります】
- 【※7 この予定表はやむを得ず変更する場合がありますのでご了承ください】

一般開放 【料金】 一般:390円 高校生:230円 高齢者:130円 中学生以下、障がい者手帳等お持ちの方:無料 (中学生・高校生は学生証提示が必要です)  
【種目】 テニス、バウンドテニス、バドミントン、フットサル(午後)、ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、フリースペース  
14日(火)・22日(水) 【貸出し物品】 新型コロナウイルス感染拡大防止の観点からスポーツ用具の貸出しは行っていません



## ランニングコース利用制限について

新型コロナウイルス感染拡大状況に鑑み、令和4年12月以降のランニングコース利用方法につきまして、混雑が予想される土曜・日曜日の時間帯の一部で利用可能時間を年齢で区分けさせていただきます。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。  
なお、新型コロナウイルス感染拡大状況、利用者数の状況に応じて、変更、中止する場合がございますので、ご承知をお願いします。

【利用制限】利用者の制限：土日祝は年齢により利用できる時間帯が変わりますのでご注意ください。

- 1 9時から17時までは年齢により利用可能時間を「中学生以下・65歳以上」の利用時間と「高校生・18歳以上～64歳以下」の利用時間に区分けいたします。
- 2 「中学生以下」と「高校生以上」に利用時間を区分けしたスピード練習（1周400mを90秒以内で走行）を設定します。
  - ・「中学生以下」9:00～11:00
  - ・「高校生以上」11:00～13:00

※利用可能時間については本紙表面をご覧ください。

【遵守事項】

- 1 マスクを着用し、ご来場ください。※ランニング時でもできるだけマスク着用にご協力ください。
- 2 運動時や休憩時においても、感染予防の観点から周囲との距離を空けてください。
- 3 大きな声での会話は避けてください。
- 4 ランニング時は前の人の呼気の影響を避けるため、前方との距離を十分に空けてください。
- 5 観客席等において大人数でのミーティング（反省会）等は行わないでください。

## 《スピード練習ご案内》

スピード練習とは  
走るスピードの速い人専用開放する時間のことです。  
※目安は1周(400m)を90秒以内です。

場所 ランニングコース  
期間 11月～4月頃

注意事項

- ・利用時は、監視員の指示に従ってください。
  - ・マラソン、駅伝、中距離、競歩等様々な種目のスピード練習利用を優先します。
  - ・軽いランニングやジョギング、ウォーキング、リハビリ等を目的とした利用は出来ませんのでご了承ください。
  - ・当日の利用状況に応じて、他のお客様との接触事故が起きないように各自が十分注意して利用してください。
  - ・接触事故が発生した場合は、原則的に指導者も含めた当事者間で問題処理をお願いします。
  - ・設定時間内において混雑した場合は個人を除く団体間で調整を行い、それぞれの利用目的を尊重し合い譲り合って利用してください。
  - ・各コースでの並走や蛇行、急停止等は大変危険ですのでお止めください。
  - ・設定時間終了後は、速やかにスピード練習を止め（ペースダウンし）、ジョギングやウォーキング等の受入をスムーズに行うようにしてください。
  - ・上記のルールを順守せず逸脱して利用した際は、今後の利用をお断りする場合があります。
  - ・この時間帯において、お客様同士の接触やトラブルなどが発生し、安全管理と秩序が保たれない場合には、スピード練習の時間帯を中止することもありますのでご了承ください。
  - ・実施日以外のスピード練習は一切禁止とします。
  - ・イベント・大会等により変更となる場合がありますので、ご了承ください。
  - ・リレーバトン・ハードル等の用具の使用はご遠慮ください。
  - ・中学生・高校生は生徒手帳・学生証の提示が必要となります。
- ※混雑している場合、危険防止のため、入場制限を行うことがありますので特に団体でお越しのお客様は事前にお問い合わせください。

## お知らせ

当館の売店・レストランは、2023年2月28日をもって閉業いたしました。長年のご愛顧有難うございました。



札幌市スポーツ交流施設（つど一む）

TEL 011-784-2106 FAX 011-784-2107



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

<https://www.sapporo-sport.jp/tsudome>

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

札幌市スポーツ交流施設指定管理者