

2019年度 真駒内セキスイハイムアイスアリーナ

アイスアリーナ スポーツ教室

新年度
受講生
募集!!

申込受付

2019年

3/2 10:00~
(土) 2 10:00~
先着順!

まずはお電話でお申し込みください!

TEL.011-581-1972

【予約受付時間】10:00 ~ 16:00

ご注意

- ★先着順での受付になりますので、教室によっては補欠登録になる場合があります。
- ★無料体験会を開催しますので、希望される方は「無料体験会を希望する」とお申し出ください。
- ★無料体験会は保険適用外となりますので予めご了承ください。

お電話後のお手続きはこちら!

手続き日

- 無料体験会に参加された方…無料体験会終了後
- 無料体験会に参加しない方…3月11日(月)から ※日曜除く

手続き場所

附属体育館 (地図参照)

持参するもの

- ① 受講料(4月分)
- ② スポーツ安全保険料 (任意)

スポーツ安全保険(年間)

中学生以下	800円
高校生~一般	1,850円
65歳以上	1,200円



ココロとカラダを育てよう!

アリーナJr スポーツ教室

無料体験会

3/4
(月)

週2回
コース

跳箱・マット運動・鉄棒・リズムダンス・ヨガ・陸上競技・ボール・縄跳び等の色々な運動を行います。冬はスケート授業があります。

募集人数 新1~2年生 / 20人予定
新3~6年生 / 5人予定
※前年度からの継続者あり

対象 小学生

時間 月・木曜

新1~2年生 / 16:00~17:00
新3~6年生 / 17:00~18:00

受講料 月額 4,150円

※スポーツ安全保険 全員加入(800円)

無料体験会

3/8
(金)

週1回
コース

学校の体育授業を中心にしますが、たくさんの種目を練習するのではなく、1種目ずつ上達できるように指導します。

募集人数 7人

※前年度からの継続者あり

対象 小学生

(新3年生~新6年生)

時間 金曜 16:30~17:45

受講料 月額 3,110円

※スポーツ安全保険 全員加入(800円)

無料体験会

3/4
(月)

楽しく! 優しく! 礼儀正しく!

少年空手道 教室 ~和道流~

基本の立ち方を始め、「形」などを学びます。

募集人数 10人

※前年度からの継続者あり

対象 小・中学生

時間 月曜 / 週1回 18:30~19:45

受講料 月額 2,070円

2019年度

通年型教室

4月から翌年3月までの1年間の教室です。

申込受付 **3/2** 10:00~
2019年 (土) **先着順**

TEL.011-581-1972

【予約受付時間】
10:00~16:00

必ずお読みください!!

- 各教室とも前年度からの継続者を事前受付していますので、予めご了承ください。
- 教室運営上、支障があると判断された方は、ご遠慮願う場合があります。
- 定員に達しない教室は途中で中止する場合がありますので、予めご了承ください。
- スポーツ安全保険は、一度入会されますと、真駒内屋内・外競技場のスポーツ教室で適用となります。(2020年3月まで)

教室注意事項

無料体験会
3/4
(月)

ソフトヨガ・ストレッチ

※前年度からの継続者あり



募集予定:5人

柔らかな動きの中から、ゆっくりと体調を整えていきます。

対象 一般男女

時間 月曜/10:00~11:15

受講料 月額 3,110円 (65歳以上は2,800円)

無料体験会
3/5
(火)

スモールGボール

※前年度からの継続者あり



募集予定:5人

関節の痛みを軽減、身体機能向上、体のストレスを取り除き、しなやかで強いカラダ作りを目指します。

対象 一般男女 時間 火曜/13:30~15:00

受講料 月額 3,110円

JSAボールエクササイズは、小さなボールを使って、関節に押し当てながら行うソフトな運動です。

無料体験会
3/5
(火)

女性リフレッシュ

※前年度からの継続者あり



募集予定:10人

日常生活の運動不足を解消します。

対象 一般女性 時間 火曜/10:00~11:30

受講料 520円/回 ※参加時お支払い

登録料 2,070円 ※年2回(4月と10月)、その後は受講希望時におお支払い(520円/回)

ストレッチやウォーキングで身体も気分もリフレッシュできます。

無料体験会
3/6
(水)

女性健康美運動

※前年度からの継続者あり



募集予定:10人

リズム運動、ストレッチなどを行います。体力維持・向上させたい方にオススメです!

対象 一般女性

時間 水・金曜/週2回 10:00~11:30 受講料 月額 4,150円

◆体力コース(附属体育館) ◆回復コース(アリーナ第2会議室)

※回復コースはアリーナ第2会議室での実施となりますが、貸館日は附属体育館にて体力コースと合同で実施となります。

無料体験会
3/6
(水)

からだデザイン&ポールウォーキング

※前年度からの継続者あり



募集予定:5人

自分の体に合った距離を選択したウォーキングでよい姿勢と良い歩き方を獲得する。一人ひとりに合った正しい重心の位置を身につけて元気に歩きましょう。

対象 一般男女 時間 水曜/13:15~14:30 受講料 月額 3,110円

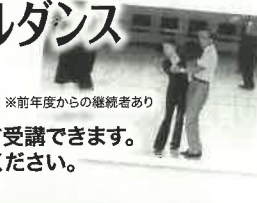
人体は立った時から移動するような仕組みになっています。準備運動と整理運動で自分に合ったようからだをデザインします。

無料体験会
3/6
(水)

みんなdeソシアルダンス

第1回 [15日間コース]

4/10(水)~7/24(水) ※前年度からの継続者あり



募集予定:5人

ダンス未経験者でも安心して受講できます。運動不足の方もぜひご参加ください。

対象 一般男女 受講料 各コース 7,780円(一括払い) / 2,070円(月々・4回払い)

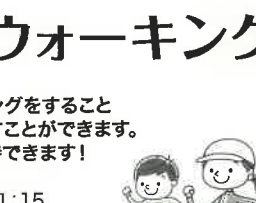
時間 水曜/週1回

Aコース	15:00~16:00	サンパdeデザインウシませんか? ひとりでも踊れます。
Bコース	16:10~17:10	タンゴ、チャチャ、創作ダンスなどお一人ずつ丁寧に指導します。

無料体験会
3/7
(木)

バランス&ウォーキング

※前年度からの継続者あり



募集予定:10人

体幹を意識しながらウォーキングをすることにより大きなパワーを生み出すことができます。更にシェイプアップ効果も期待できます!

対象 一般女性 時間 木曜/10:00~11:15

受講料 月額 3,110円

姿勢を整えた後、体幹ウォーキングを行います(室内実施)。体幹とは腕・脚・頭をのぞいた胴体の部分です。

無料体験会
3/9
(土)

からだデザイン

※前年度からの継続者あり



募集予定:10人

からだ全体のバランスを整え、年齢・男女関係なく、その日の体調に合わせてプログラムを選択できます。

対象 小学生~一般男女 時間 土曜/10:00~11:15

※ただし、小学生は保護者も受講生であることが条件となります。

受講料 【小~高校生】月額 2,070円 / 【一般】月額 3,110円

◆身体の機能性を高め、ボディイメージを獲得する運動(ファンクショナルトレーニング) ◆ダンベルステップ運動 ◆リズムエアロビクス ◆リラクゼーション

バドミントンクラブ「ARENA」

アイスアリーナとスポーツショップ古内バドミントンクラブは、本気でバドミントン技術の上達と、人間性の向上を目指しバドミントンクラブ「ARENA」を共同開催します。

対象 【小学校3年生~6年生】(2019年4月から3年生、という子もOK) 中学校にバドミントン部がない、という中学生も受けします。

練習場所 真駒内セキスイハイムアイスアリーナ附属体育館

練習日 火曜日/16:00~18:00(2時間)、水曜日/17:30~19:30(2時間) 土曜日/14:00~17:00(3時間)

入会金 5,400円

月会費 【フルコース】月に11回~14回以上(月によって回数は変動) 21,600円 【ミドルコース】月に8回まで 16,200円 【体験コース】月に4回(入会から3ヶ月間で終了) 10,800円 ※追加参加料: 2,160円(体験コースだけ、5回練習に参加した場合に加算)

お問い合わせ スポーツショップ古内まで! 札幌市南区石山2条2丁目8-22 [TEL]011-591-3587 [HP]http://www.furuuchi.info

「自ら目標を設定し、自ら目標を達成する。自己成長を実現し続ける」

「ARENA」はプロのバドミントン指導者である三上裕司氏を始めとした「プロフェッショナル」にお越しいただき、練習を行います。初心者でもあっという間に上手になっていくので、中には、バドミントンを始めて2ヶ月で大会に出るお子さんもいます。「この子にも出来るだろうか?」とお思いの方、必ず出来ます!誰でも成長することは出来るのです。

無料体験・見学も行なっております。

