

2024年
1月
開講

北区体育館 スポーツ教室

12月16日 作成

受講生追加募集



追加申込

定員に空きのある教室のみ、先着順にて受付いたします。
詳しくは下記 QR コードをご確認いただくか、当施設まで
お気軽にお問い合わせください。

①電話 ②施設窓口 ※先着順

【電話】9:00~20:00

12月18日(月)9:00~

【窓口】9:00~20:00

12月19日(火)9:00~

※追加申込は、WEB 申込み・WEB 決済は対応していません。
※定員に空きのある教室のみ、定員になり次第終了。

納入方法

【窓口】9:00~20:00

12月19日(火)9:00~

※現金のみのお取り扱いとなります

※第4月曜日は施設整備日のため各種お手続きは行っておりません
のでご了承ください。

※12月29日(金)~1月3日(水)は年末年始休館のため、各種対応
はできませんので予めご了承ください。

※各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当館ホー
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。



北区体育館

001-0908 札幌市北区新琴似8条2丁目1-25
地下鉄南北線「麻生駅」3番出口徒歩9分 / JR「新琴似駅」徒歩3分

011-763-1522

札幌市体育館グループ指定管理者
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

- 開館時間 9:00~21:00
- 休館日 第4月曜日(整備日)
- 駐車場 60台

(2023年8月28日~2024年3月31日の天井改修工事期間中)



おすすめ教室 PICK UP

●しなやかボディメイク(金) 10:00~11:00



リリースボールやフォームローラーを使用して筋肉の
緊張をほぐし、トレーニングで筋力強化や負担がかか
らない動かし方を定着しませんか。

●すっきりヨガ(金) 11:10~12:10

ヨガの基本ポーズをメインに、しっかり動いて
心身ともにすっきりさせます。

※慣れてきたらフローヨガ

(呼吸とともに流れるように動きを続けていくヨガ)



いしだ ゆきこ
石田 由紀子

●バレトン(土) 14:15~15:15



フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を組み合わ
せた新感覚エクササイズ!どの動きもシンプルで難し
くないのでバレエやヨガを習ったことがない人でも
楽しんで取り組めます。



いとう 佳代
伊藤 佳代

フィットネス教室体験が500円(税込)!

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!



● 球技教室 ● 対象：16歳以上

「卓球・バドミントン」教室は同種目1教室のみのお申込みとなります。
同種目で複数の教室を受講希望の方は、【電話】12月18日(月)9:00～【窓口】12月19日(火)9:00～ 先着順にてお申込みください。

曜日	番号	教室名	指導員	時間	回数	定員	受講料(税込)			開講期間
							一般	65歳以上の方	障がいのある方	
月	21	バドミントン 初級	くどう まちこ 工藤 真智子	9:00~10:30	7回	16名	6,300円	5,950円	4,900円	1/15~3/18
	22	バドミントン 中級		10:40~12:10	7回	16名	6,300円	5,950円	4,900円	1/15~3/18
火	1	卓球 中級	札幌卓球連盟	9:00~10:30	12回	18名	10,800円	10,200円	8,400円	1/9~3/26
	2	卓球 上級【定員】		11:00~12:30	12回	18名	10,800円	10,200円	8,400円	1/9~3/26
水	5	卓球 中級★		9:10~10:40	9回	17名	8,100円	7,650円	6,300円	1/10~3/13
	3	卓球 上級		11:10~12:40	9回	32名	8,100円	7,650円	6,300円	1/10~3/13
木	4	卓球 初心者・初級		9:00~10:30	12回	32名	10,800円	10,200円	8,400円	1/11~3/28
	6	卓球 中級		11:00~12:30	12回	32名	10,800円	10,200円	8,400円	1/11~3/28
金	7	バドミントン 初心者	くどう まちこ 工藤 真智子	10:30~12:00	10回	16名	9,000円	8,500円	7,000円	1/12~3/29
	8	バドミントン 中級【定員】		12:05~13:35	10回	16名	9,000円	8,500円	7,000円	1/12~3/29
	9	バドミントン 上級		13:50~15:20	10回	16名	9,000円	8,500円	7,000円	1/12~3/29

※障がいのある方・・・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 ★8月～3月の工事期間中のみ開講

さぼとさぼろ 1会員につき年1回(会員番号1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」「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から1,000円助成されます。

【ご利用方法】

- さぼとさぼろホームページの申込みフォームより、スポーツ協会助成の申請を行います(メールアドレスの入力必須)
- さぼとさぼろより、クーポンコードが申請時のメールアドレスへ届きます。
※クーポンコードの申請は期日に余裕をもっておこなってください。申請をいただいてから原則翌営業日(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、あらかじめご注意ください。
- 下記の申込方法に沿った適正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。 ※既に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。

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

教室受講時の施設利用料を不要の取扱いといたします。
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は、別途施設利用料が必要となりますのでご注意ください。

- 【お申込みにあたって】
- 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。
 - お申込みされたレベルに達していない場合、途中で教室の移動をお願い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。
 - 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、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。
 - 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。

- 【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。
- 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
 - 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
 - アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
 - 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。

● フィットネス教室 ● 対象：16歳以上

回数変更する場合がありますので
予めご了承ください。

曜日	番号	教室名	指導員	時間	回数	定員	受講料(税込)			開講期間
							一般	65歳以上の方	障がいのある方	
月	30	からだ機能改善体操	遠藤 美枝	9:00~9:50	7回	30名	7,350円	5,250円	4,200円	1/15~3/18
	31	はじめてのヨガA	阿部 香名芽	10:00~11:15	7回	35名	7,350円	5,250円	4,200円	1/15~3/18
	64	はじめてのヨガB		11:30~12:45	7回	35名	7,350円	5,250円	4,200円	1/15~3/18
	32	健康体操ヨガ	安藤 千枝子	19:45~20:45	7回	30名	7,350円	5,250円	4,200円	1/15~3/18
	54	ピラティス	人見 奈々	18:50~19:35	7回	14名	5,950円	4,550円	3,850円	1/15~3/18
	55	脂肪燃焼ヨガ		19:45~20:45	7回	14名	7,350円	5,250円	4,200円	1/15~3/18
火	34	姿勢美体操	札幌整美健康体操研究会	10:00~11:30	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	1/9~3/26
	35	女性のための大人のクランチパルI 入門	福島 二美子	10:45~12:15	11回	15名	11,550円	8,250円	6,600円	1/9~3/19
	36	スリムヨガ	阿部 香名芽	13:00~14:15	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	1/9~3/26
	38	ピラティス	人見 奈々	20:00~21:00	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	1/9~3/26
	57	脂肪燃焼ヨガ	平岩 紗季	11:40~12:40	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	1/9~3/26
水	33	太極拳	藤原 真知子	14:00~16:00	10回	33名	10,500円	7,500円	6,000円	1/17~3/27
	39	日常生活改善体操	山口 雅史	9:30~10:30	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	1/10~3/27
	40	初心者向けピラティス		10:40~11:40	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	1/10~3/27
	41	体にやさしい健康体操	札幌整美健康体操研究会	13:00~14:30	10回	30名	10,500円	7,500円	6,000円	1/10~3/27
	58	すこやかエクササイズ	河越 祥平	10:30~11:30	11回	14名	11,550円	8,250円	6,600円	1/10~3/27
	59	ソフトボクシング	松本 めぐみ	18:45~20:15	11回	12名	9,900円	9,350円	7,700円	1/10~3/27
	60	ボクシングエクササイズ	河越 祥平	11:45~12:45	11回	14名	11,550円	8,250円	6,600円	1/10~3/27
	67	ZUMBA	Mackey	13:00~14:00	11回	14名	11,550円	8,250円	6,600円	1/10~3/27
68	Night★ZUMBA	19:00~20:00		11回	14名	11,550円	8,250円	6,600円	1/10~3/27	
木	42	らくらく健康エクササイズ	遠藤 美枝	9:00~9:50	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	1/11~3/28
	65	ベビーヨガ 3ヶ月~2歳のお子様と保護者1名	石岡 千秋	13:00~14:00	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	1/11~3/28
金	44	フラダンス	武田 和子	9:30~11:00	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	1/12~3/29
	45	女性のための大人のクランチパルI 初級	福島 二美子	10:00~11:30	10回	15名	10,500円	7,500円	6,000円	1/12~3/22
	47	さわやか健康体操	札幌整美健康体操研究会	9:00~10:20	11回	40名	11,550円	8,250円	6,600円	1/12~3/29
	48	体にやさしい健康体操	11:10~12:40	11回	35名	11,550円	8,250円	6,600円	1/12~3/29	
	61	すっきりヨガ	石田 由紀子	11:10~12:10	11回	12名	11,550円	8,250円	6,600円	1/12~3/29
62	しなやかボディメイク	10:00~11:00		11回	12名	11,550円	8,250円	6,600円	1/12~3/29	
69	バランスボールエクササイズ	近 育愛	13:30~14:30	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	1/5~3/29	
土	50	休日ヨガ	ヨガ・ライフスクール	9:00~10:30	12回	35名	12,600円	9,000円	7,200円	1/6~3/30
	52	バレトン	伊藤 佳代	14:15~15:15	11回	14名	11,550円	8,250円	6,600円	1/6~3/30
	53	らくらくエアロ	原野 すみれ	18:00~19:15	13回	14名	13,650円	9,750円	7,800円	1/6~3/30

※一部の部屋の改修工事に伴い、従来より時間等の変更点がございますのでお間違えの無いようお申し込みください。
開講する部屋につきましては、納入時に改めてご案内いたします。

＼ 受講生募集・体験会開催 ♪ ／

キッズリズムヨガ

リズムに触れ合いながら子供の持つ可能性を引き出します。

柔軟力・筋力・体幹バランス力 等の
スポーツに必要な基礎体力の向上を目指しましょう！

1/11 ▶ 3/28

14:05 ~ 14:50 **木** 全12回

- 場所 北区体育館 1階格技室
- 対象 年少～年長 ● 定員 15名

料金・日程詳細等はHPをチェック！



いしおか ちあき
石岡 千秋



＼ワンコイン体験会／

各日先着15名

1/11 1/18

お申込みはお電話

または施設窓口まで！



北区体育館

001-0908 札幌市北区新琴似8条2丁目1-25
地下鉄南北線「麻生駅」3番出口徒歩9分 / JR「新琴似駅」徒歩3分

011-763-1522

札幌市体育館グループ指定管理者
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

- 開館時間 9:00～21:00
- 休館日 第4月曜日（整備日）
- 駐車場 60台

(2023年8月28日～2024年3月31日の天井改修工事期間中)



申込み～受講の流れ



【申込期間】 12月1日(金)～12月14日(木)

【申込方法】 ①WEB ②電話 ③施設窓口 のいずれか

【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

【抽選】 12月16日(土) 12:30～

【WEB】 抽選結果をメールでお知らせいたします。

【電話・窓口】 落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

【追加申込】 ①電話 ②施設窓口 ※先着順

【電話】 12月18日(月) 9:00～

【窓口】 12月19日(火) 9:00～

※追加申込は、WEB申込み・WEB決済は対応していません。

※定員に空きのある教室のみ、定員になり次第終了。



【納入方法】 <WEBで申込みの場合> 納入期間：12月16日(土)～12月31日(日) 23:59:59

・当選結果メールが届いた時点でお手続きが可能です。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。お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

※施設窓口での現金納入はできませんので予めご了承ください。

■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・施設窓口で申込みの場合> 納入期間：12月19日(火)～12月28日(木) 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。

※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、必ず申込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キャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

※12月25日(月)は施設整備日のため各種お手続きは行っていません。

※12月29日(金)～1月3日(水)は年末年始休館のため、各種対応はできませんので予めご了承ください。



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！



短期集中型のかげっこトレーニング!
正しく走るための「カラダづくり・
走り方の基本」を覚えよう。

短期子ども かけっこトレーニング

受講生追加募集

1 / 4 (木) ・ 5 (金) ・ 6 (土)
全3回

「走ること」はスポーツの基本! 走ることで陸上だけではなくサッカーや野球など他のスポーツに活かされます! 走る力を磨けば体力もつきます! 走る楽しさを感じましょう!

①No.117 かけっこトレーニングA 9:30~10:30

②No.118 かけっこトレーニングB 10:50~11:50

■対象: ①小学1~3年生 ②小学生(1~6年生)

■定員: 各15名 ■指導員: 瀧澤 ^{たきざわ} 幸智子 ^{さちこ}

■受講料: 一般 2,700円(税込) 障がいのある方: 2,100円(税込)

早くなくても平気。
一緒に走ろう!



※障がいのある方…障がい者手帳・療育手帳・障害児通所受給者証をお持ちの方。



北区体育館

001-0908 札幌市北区新琴似8条2丁目1-25
地下鉄南北線「麻生駅」3番出口徒歩9分 / JR「新琴似駅」徒歩3分

011-763-1522

札幌市体育館グループ指定管理者

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

- 開館時間 9:00~21:00
- 休館日 第4月曜日(整備日)
- 駐車場 約60台

(2023年8月28日~2024年3月31日の天井改修工事期間中)



申込み～受講の流れ



【申込期間】 **12月1日(金)～12月14日(木)**

※AとBで時間が異なります。ご希望の時間帯のものを一つ選んでお申込みください。

【申込方法】 **①WEB ②電話 ③施設窓口 のいずれか**

【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

【抽選】 **12月16日(土) 12:30～**

【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。

【電話・窓口】落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

【追加申込】 **①電話 ②施設窓口 ※先着順**

【電話】12月18日(月) 9:00～

【窓口】12月19日(火) 9:00～

※追加申込は、WEB申込み・WEB決済は対応しておりません。

※定員に空きのある教室のみ、定員になり次第終了。



【納入方法】 **<WEBで申込みの場合> 納入期間：12月16日(土)～12月31日(日) 23:59:59**

・当選結果メールが届いた時点で手続きが可能です。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。お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

※施設窓口での現金納入はできませんので予めご了承ください。

■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・施設窓口で申込みの場合> 納入期間：12月19日(火)～12月28日(木) 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。

※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、必ず申込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キャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

※12月25日(月)は施設整備日のため各種お手続きは行っておりません。

※12月29日(金)～1月3日(水)は年末年始休館のため、各種対応はできませんので予めご了承ください。

【持ち物】

はきなれた運動靴 外靴用袋 運動しやすい服装 汗拭き用タオル 水分補給飲料

※保護者の方についても「靴袋」をご用意ください。必要に応じてスリッパ等をご用意ください。

※駐車場の混雑が予想されますので、公共交通機関でのご来館にご協力をお願いいたします。

※詳細はHPでご確認の上、ご希望の時間帯にお申込みをお願いいたします。



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！

