

【少年少女対象教室】

・開講期間内に対象年齢、学年に達するお子さまの受講が可能です。
 ・「障がいのある方」の受講料は、障害者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方を対象とした受講料となります。お申込みの際、各種手帳の所持をお申し出ください。

<6か月（4月～9月）コース>

番号	教室名	対象	指導員	曜日	時間	受講期間	回数	定員	受講料（税込）		内容
									一般	障がいのある方	
173	ジュニアテニス初心者	小1～6	川島 裕子	月・金	16:00～17:00	4/1～5/31	10	10	9,000円	7,000円	テニスの基礎基本をスポンジボール等を使用しながらゆっくり学んでいきます。
174	ジュニアテニス初中級	開講中止									
175	キッズフットサル	年中・年長	真藤 優亮	木	15:45～16:45	4/4～9/26	24	10	18,000円	14,400円	キック・ドリブル・パス・トラップを中心に練習し、基礎基本の習得を目指します。
176	ジュニアフットサル	小1～6	真藤 優亮	木	16:50～17:50	4/4～5/30	6	18	4,500円	3,600円	
177	ミニバス（低学年）	小1～3	札幌地区バスケットボール協会推薦指導員	水	16:15～17:15	4/3～5/29	7	18	5,250円	4,200円	バス・ドリブル・シュートなどの技術を、試合を交えながら習得します。
178	ミニバス（高学年）	小4～6	札幌地区バスケットボール協会推薦指導員	水	17:20～18:20	4/3～5/29	7	18	5,250円	4,200円	
179	ジュニアスプリントトレーニング（高学年）	小4～6	山口 雅史	火	16:30～17:30	4/2～9/24	23	15	20,700円	16,100円	無駄の少ない「スプリント」感覚を身につけ、運動（スポーツ）を楽しもう！
180	ジュニアコーディネーショントレーニング	小1～3	山口 雅史	火	17:50～18:50	4/2～9/24	24	10	21,600円	16,800円	スポーツに活かされる様々な能力を、ラダー、ミニハードル、ボール等を使い楽しみながら身体操作の向上を目指します。
182	キッズ体操（年中・年長）	年中・年長	近 育愛	月	15:00～16:00	4/1～9/9	13	10	11,700円	9,100円	跳び箱・マット運動・鉄棒の技術習得を目指す教室です。お子様の発育・発達に合わせて段階的に練習を進めていきます。
183	ジュニア体操（小1・2）	小1・2	近 育愛	月	16:10～17:40	4/1～9/9	13	10	14,300円	11,050円	
184	キッズ体操（年中・年長）	年中・年長	近 育愛	木	15:00～16:00	4/4～9/26	23	10	20,700円	16,100円	跳び箱・マット運動・鉄棒の技術習得を目指す教室です。お子様の発育・発達に合わせて段階的に練習を進めていきます。
185	ジュニア体操（小1・2）	小1・2	近 育愛	木	16:05～17:05	4/4～9/26	23	10	20,700円	16,100円	
186	Jr HIPHOP	開講中止									
187	HIPHOPスキルアップ	小3～中3	笑舞	月・金	17:50～19:20	4/1～9/27	39	20	35,100円	27,300円	ダンス経験1年以上の方対象です。基礎を重点的に練習し、スキルアップさせる教室です。
189	キッズチアダンス	年中～小1	後藤 亜紀子	火	15:30～16:30	4/2～9/24	25	15	22,500円	17,500円	可愛いポンポンを持ちながら、音楽に合わせて楽しく踊る教室です。初心者大歓迎！リズム感アップも期待できます。
190	ジュニアチアダンス	小2～6	後藤 亜紀子	火	16:40～17:40	4/2～9/24	25	20	22,500円	17,500円	
191	キッズバレエ	開講中止									
192	ジュニアバレエ	開講中止									
193	Gボールチャレンジフィット	小1～6	近 育愛	木	17:10～18:40	4/4～9/26	23	10	20,700円	16,100円	カラフルなGボールを使って、体幹や全身の筋力を鍛え、姿勢を整えます。
194	コアキッズ体操と走・跳・投	小1～3	井上 あや	金	16:30～17:30	4/5～9/27	24	10	21,600円	16,800円	キッズのためのコアトレーニングと走・跳・跳を遊びの中で身に付けよう！
198	ジュニアバドミントン（小3～6）	小3～6	札幌地区バドミントン協会推薦指導員	月・金	16:30～18:00	4/1～5/31	10	30	9,000円	7,000円	バドミントンの基本動作からゲーム導入までを指導する教室です。

<単発（4月限定）コース>

番号	教室名	対象	指導員	曜日	時間	受講期間	回数	定員	受講料（税込）		内容
									一般	障がいのある方	
401	北風沙織のフットスクール（1部）	小1～3	北風 沙織	土	9:30～10:30	4/6	1	50	1,500円	1,200円	陸上4x100mリレー日本記録保持者「北風沙織」さんから速く走るコツを学びます。
402	北風沙織のフットスクール（2部）	小4～6	北風 沙織	土	10:45～11:45	4/6	1	50	1,500円	1,200円	

☆この春、新たに教室をはじめませんか？

少年少女対象おすすめスポーツ教室☆

コアキッズ体操と走・跳・投 [金曜日]16:30～17:30

☆おすすめ教室☆ 指導員：井上 あや [場 所] 格技室

キッズのためのコアトレーニングと走・跳・投を遊びの中で身に付けよう！
 走・跳・投に自信がない子におすすめです☆

対象：小1～3



HIPHOPスキルアップ [月・金曜日]17:50～19:20

指導員：笑舞 [場 所] 小体育室

ダンス経験1年以上の方対象です。基礎を重点的に練習し、スキルアップさせる教室です。

対象：小3～中3



豊平区体育館 《成人・少年少女対象》
第1期スポーツ教室受講者募集!!

当館の競技室とトレーニングデッキは6月1日から3月31日まで天井改修工事のため使用できません

追加申込受付中!

追加申込
令和6年3月18日(月)9:00～

定員になり次第終了(電話のみ)
 ※定員に空きがある教室のみ、先着順にて追加申込を受付いたします。
 ※追加申込は、WEB申込み・WEB決済は対応しておりません。
 ※3月19日(火)からは施設窓口でも追加申込を受付いたします。

納入方法

《電話、施設窓口でお申込みの場合》

納入期間：令和6年3月19日(火)～31日(日)

受付時間：9:00～20:00

受講料納入期間内に、施設窓口にて受講料の納入をお願いいたします。(現金のみ)

※3月25日(月)は施設整備日のため休館となります。

「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。
- ・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、急速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。【個人情報の取り扱いについて】

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。

〒062-0052

札幌市豊平区月寒東2条20丁目4-15

豊平区体育館
 ☎ 011-855-0791

- 開館時間 9:00～21:00
- 休館日 第4月曜日（整備日）
- 駐車場 約100台



豊平区体育館HP



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



【成人対象教室（高校生以上の方）】

フィットネス系 <3ヵ月（4月～6月）コース>

番号	教室名	指導員	曜日	時間	受講期間	回数	定員	受講料（税込）			内容
								一般	65歳以上の方	障がいのある方	
101	やさしいヨガ	佐藤 尚美	月	10:00～11:00	4/1～6/17	8	30	8,400円	6,000円	4,800円	呼吸法とゆったりとした無理のないポーズで少しずつ身体をほぐしていきます。身体の硬い方でも始めやすい内容です。
102	ベーシックヨガ	井上 あや	火	10:15～11:15	4/2～6/25	13	25	13,650円	9,750円	7,800円	ヨガのポーズで柔軟性・筋力アップを目指します。体が硬くて大丈夫です。
103	背骨コンディショニング	片岡 志保	火	11:30～12:30	4/2～6/25	13	25	13,650円	9,750円	7,800円	寝ながらできる、簡単・楽チンな体操です。腰痛・肩こり・関節痛などの改善を目指します。
104	生活習慣病予防体操	高坂 聖美	水	9:20～10:20	4/3～6/26	12	25	12,600円	9,000円	7,200円	有酸素運動や下肢・腹筋・背筋のトレーニング、ストレッチを行います。
105	やさしい姿勢バランス体操	宮川 さとみ	水	10:30～11:30	4/3～6/26	12	30	12,600円	9,000円	7,200円	体の一つ一つを意識しながらの運動をゆったりとしたストレッチで体軸を整え、美しい姿勢を身につけます。
106	フラダンス（アドバンスコース）	面出 真有美	水	11:30～12:30	4/3～6/26	12	25	12,600円	9,000円	7,200円	フラダンスの衣装や装飾品がなくても大丈夫！「フラ」はハワイ語で踊りという意味で動きや歌調の意味をジェスチャーで伝えます。
107	フラダンス（ベーシックコース）	面出 真有美	水	12:45～13:45	4/3～6/26	12	25	12,600円	9,000円	7,200円	フラダンスの基礎を習得します。少人数制なので初めての方でも安心して受講いただけます。
108	やさしいナイトピラティス	伊藤 はるか	水	19:30～20:30	4/3～6/26	12	25	12,600円	9,000円	7,200円	深層部の筋肉を意識し、日常生活をより快適に過ごせるよう安定した身体をつくり上げます。
109	ピラティス	上田 加代子	木	9:20～10:20	4/4～6/27	12	25	12,600円	9,000円	7,200円	体の深層部の筋肉を鍛え、強く、しなやかなボディラインをつくり上げます。
110	たのしい太極拳	竹内 恵美子	木	10:30～11:30	4/4～6/27	12	25	12,600円	9,000円	7,200円	初心者大歓迎！無理のない動きで、心と体を心地よく癒してくれます。
111	ロコモフィット	岡村 啓子	木	11:40～12:40	4/4～6/27	12	25	12,600円	9,000円	7,200円	ロコモティブシンドロームを予防するために、軽いリズム運動や体ほぐしのストレッチを行います。
112	やさしい代謝UP体操	宮川 さとみ	金	9:20～10:20	4/5～6/28	12	25	12,600円	9,000円	7,200円	肩回り・肩甲骨・腰回りなどを意識的に動かし、代謝UPを目指します。
113	美姿勢アロマヨガ	開講中止									
114	ずぼら健康体操	高坂 聖美	金	11:40～12:40	4/5～6/28	12	25	12,600円	9,000円	7,200円	椅子に腰かけながらの運動が多いので、無理なく運動を続けられます。
115	ナイトヨガ	伊藤 加奈子	金	19:30～20:30	4/5～6/28	12	25	12,600円	9,000円	7,200円	19:30スタート！正しい呼吸法と様々なヨガのポーズで心と体をスッキリさせましょう！
116	ZUMBA	高田 志保	土	18:15～19:15	4/6～6/29	12	25	12,600円	9,000円	7,200円	ラテン音楽を使用したフィットネスダンスです。多くのカロリー消費が期待できます。
117	大人のためのK-POPダンス	宮下 ルミ	土	19:30～20:30	4/6～6/29	11	25	11,550円	8,250円	6,600円	K-POPの振り付けを踊りやすく簡単に、汗をかけるように楽しく踊ります。楽しくストレス発散しましょう！
118	バランスボールエクササイズ	近 育愛	月	9:20～10:20	4/1～6/17	8	15	8,400円	6,000円	4,800円	ソフトなボールに体重を預けて身体のバランスを取り、股関節・膝関節の滑らかな動きを引き出します。
119	身体すっきりストレッチボール	井上 あや	火	9:00～10:00	4/2～6/25	13	25	13,650円	9,750円	7,800円	ストレッチボールに乗ると姿勢が良くなり、肩こり・腰痛も改善します。身体も心もスッキリ軽くなります。
120	シニアベリーダンス	開講中止									
121	りらくすヨガ	開講中止									
122	Street Dance	開講中止									

ロコモフィット 【木曜日】11:40～12:40
【場所】2階 小体育室
指導員：岡村 啓子

ロコモティブシンドロームを予防するために、ゆったりとした音楽に乗せて軽いリズム運動や体ほぐしのストレッチを行います。運動習慣がない方、肩甲骨や股関節にご不安がある高齢者の方にもオススメです！

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは？
■加齢に伴う筋力の低下などにより、運動器の機能が衰えて要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクが高い状態のことです！早いうちから予防しておくことが大切です★

大人のためのK-POPダンス 【土曜日】19:30～20:30
【場所】2階 小体育室
指導員：宮下 ルミ

大人から始める楽しいダンス教室です。K-POPの振り付けを踊りやすく簡単に、汗をかけるように楽しく踊ります。音楽に合わせて身体をのびのび動かすことによって、楽しくストレス発散できます！

■K-POPが好きな方、ダンスを始めたいけれど難しいかな…と悩んでいる方、ぜひお申込みください！

フラダンス（アドバンスコース） 【水曜日】11:30～12:30
【場所】2階 小体育室
指導員：面出 真有美

フラダンスの衣装や装飾品がなくても大丈夫！！「フラ」とはハワイ語で踊りという意味を持っていて、「フラ」の動きは歌詞の内容や意味を表し、それをジェスチャーで伝えます。

フラダンスとは？
■フラダンスとは、子供からお年寄りまで幅広い年代に親しまれているハワイで生まれた伝統的な民族舞踊です。ハワイアン・ミュージックに合わせて、ゆったりと踊るフラは、癒しのダンスとして人気があり、世界各地で踊られています。

背骨コンディショニング 【火曜日】11:30～12:30
【場所】2階 小体育室
指導員：片岡 志保

寝ながらできる、簡単楽チンな体操です！腰痛・肩こり・関節痛などの改善を目指します。

背骨コンディショニングの重要性とは？
■坐骨神経痛の激しい痛みを改善することができます！また、ばね指、めまい、耳鳴り、突発性難聴、自律神経失調症などの症状にもすばらしい効果を発揮します！

球技系 <3ヵ月（4月～6月）コース>

番号	教室名	指導員	曜日	時間	受講期間	回数	定員	受講料（税込）			内容
								一般	65歳以上の方	障がいのある方	
130	バドミントン初級	札幌地区バドミントン協会推薦指導員	火	10:00～12:00	4/2～5/28	8	16	8,400円	7,600円	6,400円	初心者大歓迎！基本動作の習得やルールを理解したい方向けの教室です。
131	バドミントン中級	札幌地区バドミントン協会推薦指導員	火	10:00～12:00	4/9～5/28	7	16	7,350円	6,650円	5,600円	中級～上級（フラク1年未満の方）対象。基本動作の強化やラリー練習を中心にしています。
132	卓球入門	札幌卓球連盟推薦指導員	火	10:00～12:00	4/2～6/25	12	15	12,600円	11,400円	9,600円	ラケットの握り方からサーブの出し方など、基本動作の習得を目指します。
133	卓球初中級	札幌卓球連盟推薦指導員	木	13:00～15:00	4/4～6/27	11	15	11,550円	10,450円	8,800円	基礎をマスターして、ある程度のラリーが続けられる方対象。各技術の向上を目指します。
134	卓球中上級	指導員	木	13:00～15:00	4/4～6/27	11	15	11,550円	10,450円	8,800円	基礎をマスターして、ある程度のラリーが続けられる方対象。各技術の向上を目指します。
135	テニス入門～初級	田中 俊充	木	9:00～11:00	4/4～5/30	6	10	8,100円	7,500円	6,300円	基本動作（特にグラウンドストローク）を中心に練習します。
136	テニス初中級（火）	脇沢 幸一	火	13:00～15:00	4/2～5/28	8	12	10,800円	10,000円	8,400円	各種ショットが打て、ゲームルールを理解している方対象。クラブフェンシングやスプリットステップからの返球を練習します。
137	テニス初中級（木）	関口 真知子	木	13:00～15:00	4/4～5/30	7	12	9,450円	8,750円	7,350円	試合経験者対象。各種ショットの打ち分けや、ボールコントロールを練習します。ダブルスゲームの基本も学びます。
138	テニス中級（火）	脇沢 幸一	火	15:05～17:05	4/2～5/28	8	12	10,800円	10,000円	8,400円	試合経験者対象。初級で習得した各技術をさらに安定させます。
139	テニス中級レベル1（水）	門間 昌子	水	15:05～17:05	4/3～5/29	7	10	9,450円	8,750円	7,350円	試合経験者対象。各種ショットの打ち分けや、ボールコントロールを練習します。ダブルスゲームの基本も学びます。
140	テニス中級レベル2（金）	門間 昌子	金	13:00～15:00	4/5～5/31	7	12	9,450円	8,750円	7,350円	ダブルスゲームやショットの打ち分けができる方対象。各技術の向上を目指します。
141	テニス中上級	門間 昌子	水	13:00～15:00	4/3～5/29	7	12	9,450円	8,750円	7,350円	ボレー、ストロークが10往復以上ミスなくできる方対象。高度な技術習得を目指します。
142	テニス上級	太田 幸江	木	9:15～10:45	4/4～5/30	6	12	6,600円	6,000円	5,100円	「サービス」を重点的に強化します。
143	テニスクリニック	田中 俊充	木	11:05～12:05	4/4～5/30	6	10	5,400円	5,100円	4,200円	試合経験者対象のゲーム中心の教室です。ダブルスゲームを楽しみ、テニスをエンジョイしましょう！
144	エンジョイテニス（火）	門間 昌子	火	10:00～11:30	4/2～5/28	8	10	8,800円	8,000円	6,800円	試合経験者対象のゲーム中心の教室です。試合に対する戦術方法の習得を目指します。
145	エンジョイテニス中上級（木）	太田 幸江	木	10:50～12:20	4/4～5/30	6	12	6,600円	6,000円	5,100円	スポンジボールを使用し、様々なシングルの習得を目指します。
146	インドアゴルフ	佐藤 敏彦	金	13:00～14:30	4/5～5/31	7	26	8,400円	7,700円	6,650円	レベル：初級～中級 ○基本ストロークが打て、2年以上の経験者であれば申込可です！
147	シニアバドミントン	小飼 清統	金	9:00～10:00	4/5～6/28	11	6	10,450円			レベル：中上級 ○試合に向けた技術向上を目指します。
148	エキスパートバドミントン	小飼 清統	金	10:15～12:15	4/5～6/28	11	6	15,950円			レベル：中級以上 ○ダブルス試合のレベルアップを目指します。
149	レベルアップバドミントン	札幌地区バドミントン協会推薦指導員	金	14:45～16:15	4/5～6/28	10	12	9,000円	8,500円	7,000円	

※球技系教室は教室内容の対象をご確認うえ、ご自身のレベルに合った教室にお申込みください。

球技系 <短期コース> ※5月以降の教室日程につきましては当施設までお問い合わせください

番号	教室名	指導員	曜日	時間	受講期間	回数	定員	受講料（税込）			内容
								一般	65歳以上の方	障がいのある方	
151	卓球集中教室（1期）	札幌卓球連盟推薦指導員	火	10:00～12:00	4/2、4/9、4/16	3	15	3,150円	2,850円	2,400円	「フォアの強化」を重点的に練習します。
152	ワンポイント卓球（1期）	開講中止									
	ワンポイント卓球（2期）										
	ワンポイント卓球（3期）										
	ワンポイント卓球（4期）										
301	マンツーマンテニス	田中 俊充	月	18:15～19:00 19:05～19:50 19:55～20:40	4/1、4/8、4/15 ※上記日程から選択	1回 完結	1	4,600円			お客さまのご希望に沿ったレッスンをを行います。 4名までの仲間同士で受講できるコースです。
302	プライベートテニス	田中 俊充	木	12:10～12:55	4/4、4/18、4/25 ※上記日程から選択	1回 完結	2～4	<2名> 5,100円	<3名> 5,550円	<4名> 6,000円	お客さまのご希望に沿ったレッスンをを行います。 4名までの仲間同士で受講できるコースです。

※マンツーマンプライベートテニスは電話、施設窓口にてお申込みください。WEB申込み・WEB決済は対応しておりませんのであらかじめご了承ください。

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りますのでご注意ください。