

2025年
7月
開講

厚別区体育館 第2期 スポーツ教室受講者追加募集

◆申込期間

6月18日(水) 9:00~

◆申込方法

お電話のみの先着順となります(☎ 011-892-0362)

※6月19日(木)より施設窓口でも受付いたします

◆お支払い方法

施設窓口にて現金のみとなります(クレジットカードやコンビニでのお支払い不可)

※受講料は残回数により変動します

◆注意事項

6月16日(月)時点で定員に空きがある教室を掲載しておりますが、先着順のため定員に達し次第締め切りとなりますのでご了承ください。



厚別区体育館主催の教室情報は
下記二次元コードから
▼ご覧いただけます▼



成人球技教室3ヶ月コース(16歳以上)

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

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員	開講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方		
1	バドミントン	水	9:45~11:45	13	30	14,300	13,000	11,050	札幌地区バドミントン協会	7/2~9/24
3	バスケットボール	金	13:00~15:00	13	18	14,300	13,000	11,050	片桐 三千代	7/4~9/26
5	テニス初級(月)	月	12:50~14:20	7	12	8,050	7,350	6,300	武田 恵子	7/14~9/29
6	テニス初級(火)	火	10:55~12:25	13	12	14,950	13,650	11,700	藤沢 千鶴子	7/1~9/30
7	テニス初中級(月)	月	19:15~20:45	7	12	8,050	7,350	6,300	本田 修	7/14~9/29
8	テニス初中級(火)	火	12:40~14:10	13	12	14,950	13,650	11,700	門間 昌子	7/1~9/30
9	テニス中級(月)	月	14:25~15:55	7	12	8,050	7,350	6,300	武田 恵子	7/14~9/29
10	テニス中級(火)	火	14:20~15:50	13	12	14,950	13,650	11,700	本田 和恵	7/1~9/30
15	卓球中級①	金	13:00~15:00	11	15	12,100	11,000	9,350	札幌卓球連盟	7/4~9/19

成人フィットネス教室3ヶ月コース(16歳以上)

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

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員	開講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方		
43	ヨガ(月)	月	11:00~12:30	7	35	7,700	5,600	4,550	ヨガライフスクール	7/14~9/29
44	ココロとカラダの整うヨガ	火	13:00~14:00	13	30	14,300	10,400	8,450	北海道全員健康(株)	7/1~9/30
45	リラックスヨガ	火	14:30~15:45	13	30	14,300	10,400	8,450	達 浩美	7/1~9/30
47	ヨガB	水	11:00~12:30	12	33	13,200	9,600	7,800	ヨガライフスクール	7/2~9/24
48	やさしいパワーヨガ	金	9:30~11:00	13	30	14,300	10,400	8,450	大沼 千尋	7/4~9/26
50	ナイトヨガB	水	21:00~22:15	12	15	13,200	9,600	7,800	大野 直子	7/2~9/24
51	膝にやさしい安心ヨガ(月)	月	13:00~14:00	7	30	7,700	5,600	4,550	北海道全員健康(株)	7/14~9/29
52	膝にやさしい安心ヨガ(木)	木	12:15~13:15	13	30	14,300	10,400	8,450	北海道全員健康(株)	7/3~9/25
53	やさしいボクサ&ヨガ	水	12:30~13:30	13	15	14,300	10,400	8,450	北海道全員健康(株)	7/2~9/24
56	姿勢整ピラティスヨガ	木	18:30~19:30	13	30	14,300	10,400	8,450	大沼 千尋	7/3~9/25
57	アンチエイジング体操(月)	月	10:30~12:00	7	40	7,700	5,600	4,550	菅野 淳子	7/14~9/29
58	アンチエイジング体操(火)	火	10:45~12:15	13	40	14,300	10,400	8,450	菅野 淳子	7/1~9/30
59	ゆっくりアンチエイジング体操	木	9:10~10:20	13	30	14,300	10,400	8,450	菅野 淳子	7/3~9/25
60	ストレッチ&ボディメイク	金	11:30~12:30	13	30	14,300	10,400	8,450	達 浩美	7/4~9/26
61	ストレッチ&健康美容体操	金	13:00~14:15	13	30	14,300	10,400	8,450	達 浩美	7/4~9/26
62	リンパマッサージ&健康体操	木	11:00~12:15	12	33	13,200	9,600	7,800	AYA SATO	7/3~9/25
63	健美操	木	13:30~14:30	13	30	14,300	10,400	8,450	川崎 由美子	7/3~9/25
64	ゆったり筋膜体操KAZE®	月	9:45~10:45	7	30	7,700	5,600	4,550	あなだ あやか	7/14~9/29
65	やさしい健康運動体操	水	15:00~16:30	13	30	14,300	10,400	8,450	唐牛 拓郎	7/2~9/24
68	二十四式太極拳 重点	月	14:30~15:55	7	35	7,700	5,600	4,550	原田 雅恵	7/14~9/29
69	筋力アップエクササイズ	火	11:30~12:30	13	15	14,300	10,400	8,450	北海道全員健康(株)	7/1~9/30
70	はじめてのボクシングエクササイズ	金	11:00~12:00	13	15	14,300	10,400	8,450	北海道全員健康(株)	7/4~9/26
71	脂肪燃焼ボクシングエクササイズ	木	19:00~20:00	13	15	14,300	10,400	8,450	HIRO	7/3~9/25
72	エアロビクス	火	9:15~10:30	13	30	14,300	10,400	8,450	小野寺 弘美	7/1~9/30
73	NIGHT★ZUMBA	日	19:30~20:30	13	15	14,300	10,400	8,450	KAZU	7/6~9/28
75	フォークダンス	金	13:00~15:00	12	30	13,200	9,600	7,800	大谷 高子	7/4~9/26

球技・フィットネス教室レベル表

※各レベルや内容をご確認のうえお申込みください

テニス

レベル	対象レベル・内容
初心者	初めての方。テニスの基礎を習得します。
初級	初心者レベルを習得している方。各ショットの基本をマスターします。
初級中級	初級レベルを習得しており、ボレー対ボレー・ボレー対ストロークが10往復以上できる方、前衛・後衛の動きや役割を理解し実行できる方。
中級	初級中級レベルを習得しており、各ショットが安定し、試合の基本的な方法を理解できる方。
中上級	中級レベルを習得している方。ゲーム形式の練習を中心に行います。
Over60	60歳以上の方で、各ショット・フォーメーションを習得していて、試合の基本的なルールを理解している方。

バスケットボール

対象レベル・内容
部活動やサークル等、経験のある方。男女混合のため協調性をもって楽しく練習します。

バドミントン

対象レベル・内容
初心者から。後ろへ下がる動作（バックステップ）ができる方。初めての方・久しぶりで不安のある方はぜひご見学・体験してください。

卓球

レベル	卓球対象レベル・内容
初心者	ラケットの持ち方から、サーブの出し方、フォアハンド、ショート、ツッツキなどの基本動作の習得を目指します。
初級	基本動作を習得している方。フォアハンドとショートの切替、フットワーク、ツッツキ、ダブルスのフットワーク練習を行います。
中級①	初級レベルを習得している方。フォアハンドとショートの切替、フットワークのフリー、ツッツキ打ちの応用動作の習得を目指します。
中級②	中級①レベルを習得している方。ボールを速めての基本動作、切替、システム練習の反復を行います。

★太極拳★

レベル	対象レベル・内容	レベル	対象レベル・内容
基礎	二十四式太極拳の動作を基本から学びます。	重点	二十四式太極拳の動きを学んだ経験がある方。

ワンコイン体験実施中!

500円（現金のみ）で教室の体験ができます！
カリキュラムの都合上、体験ができない場合もございますので最新の空き状況は当施設までお問い合わせください！



PICK UP!

No.44 ココロとカラダの整うヨガ

曜日 火曜日

時間 13:00~14:00

自律神経のバランスを整えられるように心身の変化に気付きをもたらします!

指導員

【北海道全員健康株】

鎌田 奈美



No.53 やさしいボクサ&ヨガ

曜日 水曜日

時間 12:30~13:30

筋持久力維持のボクシングエクササイズと柔軟性向上のためのヨガで身体機能向上を図ります!

指導員

【北海道全員健康株】

平岩 紗季



No.56 美姿勢ピラティスヨガ

曜日 木曜日

時間 18:30~19:30

ピラティスで体幹を整え、ヨガで大きく体を使いしなやかに巡りのよい身体を目指します。

指導員

大沼 千尋



【ご受講にあたって】

- 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。
- お申し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。
- お申し込みされたレベルに達していない場合、途中で教室の休講をお願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、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。
- 申し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。申込時に記載されている連絡先またはWE B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。
- 教室を辞めるお申し出があった場合は、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。
- 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きます。場合によっては事前にお知らせさせていただきます。

【ご利用にあたって】

- 駐車場は大変混雑いたします。満車時は縦列駐車車を許可しておりますが、その際は必ず受付窓口へお申し出ください。
- 荷物のお預かりが必要な方は、有料コインロッカー（1回50円）をご利用ください。無料の貴重品ロッカーもございます。
- 靴の履き間違いが多発しておりますので、お帰りの際はご自分の靴で間違いのないか確認をお願いします。当館では靴袋をご持参いただき、各自で管理していただくことをお勧めいたします。また、万が一紛失された際は責任を負いかねますのでご了承ください。

【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し込みやお支払い等の諸連絡
- 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。

厚別区体育館

☎011-892-0362

〒004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目1-20

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

- 利用時間/9:00~21:00
- 休館日/第1月曜日(整備日)※祝日の場合は第2月曜日、年末年始
- 交通アクセス/地下鉄東西線「新さっぽろ駅」2番出口徒歩5分
- 駐車場/4月~11月:50台

