

2025年
10月
開講

厚別区体育館 第3期(後期) スポーツ教室受講者募集!

スポーツの秋! 厚別区体育館で運動を始めてみませんか

～申込方法・支払方法など～

	WEB申込	電話・施設窓口申込
【申込期間】	①WEB/②電話・③施設窓口 共通: 9月1日(月)～14日(日)	
	①WEB 9月1日(月) 9:00から14日(日) 23:59:59まで	②電話・③施設窓口 9月1日(月)は施設整備日のため休館・受付不可
【申込方法】	①WEB 右の二次元コードを読み込みアクセスしてください ■24時間申込可能 	②電話/011-892-0362 ■受付時間/9:00～20:00 ③施設窓口/厚別区体育館 ■住所/札幌市厚別区厚別中央2条5丁目1-20
【抽選】	お申し込みが定員を上回った場合は、16日(火) 13:00に『コンピューターによる自動抽選』を実施します	
【抽選結果】	当落にかかわらずメールでお知らせいたします	落選された場合のみ電話でお知らせいたします
【追加申込】	定員に空きがある場合のみ、下記の日程で追加申込を受け付けます 9月18日(木) 9:00～ 先着順 ※電話申込のみ ※9月19日(金)より施設窓口でも受け付けます	
【納入期間】	9月16日(火)～27日(土) ※最終日の23:59:59まで	9月19日(金)～27日(土) ※受付時間/9:00～20:00
【支払方法】	受講料納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスいただき、「コンビニでの現金払い」※1、「WEBでのクレジットカード決済」※2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 ※施設窓口でのお支払いはご利用できませんのでご注意ください ※領収証につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収証は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください	受講料納入期間内に、施設窓口で現金にてお支払いください ※お支払い完了後、「領収証」をお渡しいたします ※クレジットカードやコンビニでのお支払いはご利用できませんのでご注意ください
【その他】	・各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は当施設ホームページ「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ください ・申込期間中は同一種目の複数申込はできません ※複数申込をご希望の場合は、9/18～追加募集にてお申し込みください ・ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当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電話で受講の意思を確認させていただきます ・WEB申込の方で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、施設までお問い合わせ願います	

※1 ■ご利用可能なコンビニ: 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

※2 ■ご利用可能なクレジットカード: VISA、MasterCard、JCB、AmericanExpress、DinersClub

～駐車場に利用について～

当施設の駐車場は敷地が狭く、駐車可能台数は限られます。各教室の開始前は混雑が予想されます。満車時は縦列駐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。必要に応じてお呼び出しすることがございます。

～傷害見舞金給付制度について～

当協会には見舞金の支給等を行う傷害見舞金給付制度を設けております。教室中に怪我を負われた際には速やかに施設職員または指導員へお申し出ください。



～靴袋の持参について～

靴の履き間違いが多発しております。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当施設では責任を負いかねますので、ご了承ください。



厚別区体育館 ☎011-892-0362

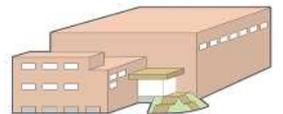
〒004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目1-20

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 12月～3月:40台

さぼーとさっぽろ

1会員につき年1回(会員番号1つにつき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!!

さぼーとさっぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室 WEB 申込み」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から 400 円助成されます。適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。



↓↓札幌市スポーツ協会の SNS アカウントはコチラ↓↓

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

↓↓下記の二次元コードを読み取ってご確認ください↓↓

プライバシーポリシー

傷害見舞金制度

教室情報

教室 WEB 申込み 受講料割引キャンペーン

「教室 WEB 申込み」より、10 月開講教室をお申込みいただくと受講料が 100 円割引となります。

- ・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和 7 年 10 月開講教室」の対象教室へ「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、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。

【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。
- 感染病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。)
- 担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行の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く場合がございますので、その際は事前にお知らせいたします。

【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がないかご確認をお願いいたします。
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当施設で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。

教室のお申し込み 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し込みができます！
- 申込期間中は 24 時間申込可能です！
- お申し込み教室の抽選結果をメールでお知らせします！

※9月18日(木)からの追加申込につきましては、WEB 申込をご利用いただけませんので、ご了承ください。



申込期間中(9/1~9/14)は同一種目の複数申込はできません
複数申込をご希望の場合は、9/18~追加募集にてお申し込みください



種目や年齢にかかわらず
全教室対象となりますので
あらかじめご了承ください

成人球技3ヶ月コース(16歳以上の方)

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	11	30	12,100	11,000	9,350	札幌地区バドミントン協会	10/1~12/24
2	バドミントンレベルアップ	水	12:30~14:30	11	15	12,100	11,000	9,350	札幌地区バドミントン協会	10/1~12/24
	【時間変更】変更前 12:45~14:45 → 変更後 12:30~14:30 曜日や内容などに変更はございません。									
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	10/3~12/26
4	テニス初心者	火	9:15~10:45	12	10	13,800	12,600	10,800	藤沢 千鶴子	10/7~12/23
5	テニス初級(月)	月	12:50~14:20	6	12	6,900	6,300	5,400	川島 裕子	10/20~12/22
6	テニス初級(火)	火	10:55~12:25	12	12	13,800	12,600	10,800	藤沢 千鶴子	10/7~12/23
7	テニス初中級(月)	月	19:15~20:45	6	12	6,900	6,300	5,400	本田 修	10/20~12/22
8	テニス初中級(火)	火	12:40~14:10	12	12	13,800	12,600	10,800	門間 昌子	10/7~12/23
9	テニス中級(月)	月	14:25~15:55	6	12	6,900	6,300	5,400	川島 裕子	10/20~12/22
10	テニス中級(火)	火	14:20~15:50	12	12	13,800	12,600	10,800	本田 和恵	10/7~12/23
11	テニス中上級	火	9:15~10:45	12	10	13,800	12,600	10,800	今 善輝	10/7~12/23
12	Over60テニス	火	10:55~12:25	12	10	13,800	12,600	10,800	今 善輝	10/7~12/23
77	テニス上級 NEW	月	17:40~19:10	6	10	6,900	6,300	5,400	本田 修	10/20~12/22
	【新規教室】中級・上級教室経験者の方。テニスの各プレーが安定して行える方、各ショットのレベルアップをし、プレーの中で活かせるよう目指します。									
13	卓球初心者	水	10:00~12:00	10	12	11,000	10,000	8,500	札幌卓球連盟	10/1~12/17
14	卓球初級	水	10:00~12:00	10	15	11,000	10,000	8,500	札幌卓球連盟	10/1~12/17
15	卓球中級①	金	13:00~15:00	12	15	13,200	12,000	10,200	札幌卓球連盟	10/3~12/19
16	卓球中級②	金	13:00~15:00	12	15	13,200	12,000	10,200	札幌卓球連盟	10/3~12/19

成人フィットネス3ヶ月コース(16歳以上の方)

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	6	35	6,600	4,800	3,900	ヨガライフスクール	10/20~12/22
44	ココロとカラダの整うヨガ	火	13:00~14:00	12	30	13,200	9,600	7,800	北海道全員健康(株)	10/7~12/23
45	リラクソスヨガ	火	14:30~15:45	12	30	13,200	9,600	7,800	達 浩美	10/7~12/23
46	ヨガA	水	9:15~10:45	13	33	14,300	10,400	8,450	ヨガライフスクール	10/1~12/24
47	ヨガB	水	11:00~12:30	13	33	14,300	10,400	8,450	ヨガライフスクール	10/1~12/24
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	10/3~12/26
49	ナイトヨガA	水	19:00~20:15	13	15	14,300	10,400	8,450	大野 直子	10/1~12/24
50	ナイトヨガB	水	21:00~22:15	13	15	14,300	10,400	8,450	大野 直子	10/1~12/24
51	膝にやさしい安心ヨガ(月)	月	13:00~14:00	6	30	6,600	4,800	3,900	北海道全員健康(株)	10/20~12/22
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)	10/2~12/25
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)	10/1~12/24
54	ナイトピラティスA	金	18:30~19:30	13	15	14,300	10,400	8,450	大沼 千尋	10/3~12/26
55	ナイトピラティスB	金	19:40~20:40	13	15	14,300	10,400	8,450	大沼 千尋	10/3~12/26
56	美姿勢ピラティスヨガ	木	18:30~19:30	13	30	14,300	10,400	8,450	大沼 千尋	10/2~12/25
57	アンチエイジング体操(月)	月	10:30~12:00	6	40	6,600	4,800	3,900	菅野 淳子	10/20~12/22
58	アンチエイジング体操(火)	火	10:45~12:15	12	40	13,200	9,600	7,800	菅野 淳子	10/7~12/23
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	10/2~12/25
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	10/3~12/26
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	10/3~12/26
62	リンパマッサージ&健康体操	木	11:00~12:15	13	33	14,300	10,400	8,450	AYA SATO	10/2~12/25
63	健美操	木	13:30~14:30	13	30	14,300	10,400	8,450	川崎 由美子	10/2~12/25
64	ゆったり筋膜体操KAZE®	月	9:45~10:45	6	30	6,600	4,800	3,900	あなだ あやか	10/20~12/22
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	10/1~12/24
66	ひざこし筋力UP運動	木	10:30~11:30	13	30	14,300	10,400	8,450	前田 淑絵	10/2~12/25
67	二十四式太極拳 基礎	月	13:00~14:25	6	35	6,600	4,800	3,900	原田 雅恵	10/20~12/22
68	二十四式太極拳 重点	月	14:30~15:55	6	35	6,600	4,800	3,900	原田 雅恵	10/20~12/22
69	筋力アップエクササイズ	火	11:30~12:30	12	15	13,200	9,600	7,800	北海道全員健康(株)	10/7~12/23
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)	10/3~12/26
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	10/2~12/25
72	エアロピクス	火	9:15~10:30	12	30	13,200	9,600	7,800	小野寺 弘美	10/7~12/23
73	NIGHT★ZUMBA	日	19:30~20:30	12	15	13,200	9,600	7,800	KAZU	10/5~12/28
74	ZUMBA	木	9:45~10:45	13	35	14,300	10,400	8,450	高田 志保	10/2~12/25
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	10/3~12/19
76	クラシックバレエ(女性向け)	木	10:00~11:15	12	15	13,200	9,600	7,800	達 浩美	10/2~12/18

キッズ・ジュニア 6ヶ月コース

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	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		指導員	開講期間
							一般	障がいのある方		
78	ジュニアバドミントン(火)	小1~中1	火	16:00~17:45	23	45	25,300	19,550	札幌地区バドミントン協会	10 / 7 ~ 3 / 24
79	ジュニアバドミントン(木)	小1~中1	木	16:00~17:45	23	45	25,300	19,550	札幌地区バドミントン協会	10 / 9 ~ 3 / 26
【リニューアル】2025年度第1期までNo.17 ジュニアバドミントンだった教室の曜日を分けての開講となります。曜日や時間、内容に変更はありません。										
18	SSAジュニアフットサル	小3~小6	水	17:00~18:00	18	15	15,300	11,700	サフィール旭北海道	10 / 1 ~ 3 / 25
19	ジュニアハンドボール	小1~小6	水	15:50~16:50	21	30	16,800	13,650	三宮典子・佐藤敦子	10 / 1 ~ 3 / 25
21	ジュニアテニス入門	小1~小6	木	16:10~17:10	25	12	23,750	18,750	進藤 聖一	10 / 2 ~ 3 / 26
22	ジュニアテニス基礎・初級	小1~小6	月	16:00~17:30	14	12	16,100	12,600	本田 和恵	10 / 20 ~ 3 / 30
24	ミニバスケット低学年	小1~小3	金	15:20~16:40	24	45	22,800	18,000	片桐三千代・中村亜美・櫻川亜紀子	10 / 3 ~ 3 / 27
25	ミニバスケット高学年	小4~小6	金	16:45~18:05	24	45	22,800	18,000	片桐三千代・中村亜美・櫻川亜紀子	10 / 3 ~ 3 / 27
26	ミニバスケットレベルアップ	小3~小6	月	17:15~18:45	14	30	13,300	10,500	片桐三千代・高山のぞみ	10 / 20 ~ 3 / 30
27	ジュニアバスケット	中1~中3	月	19:00~20:30	14	30	13,300	10,500	片桐三千代・高山のぞみ	10 / 20 ~ 3 / 30
29	ジュニア運動能力向上教室	小1~小6	水	15:40~16:40	18	12	17,100	13,500	小林 真奈斗	10 / 1 ~ 3 / 25
30	キッズ器械体操初心者	年中・年長	月	14:45~15:45	14	8	13,300	10,500	西村 満里子	10 / 20 ~ 3 / 30
31	キッズ器械体操レベルアップ	年中・年長	金	14:40~15:40	24	8	22,800	18,000	西村 満里子	10 / 3 ~ 3 / 27
32	ジュニア器械体操初級	小1~小3	月	16:00~17:00	14	12	13,300	10,500	西村 満里子	10 / 20 ~ 3 / 30
33	ジュニア器械体操レベルアップ	小1~小5	金	15:45~17:15	24	24	27,600	21,600	西村 満里子	10 / 3 ~ 3 / 27
【対象変更】変更前 小1~小4 → 変更後 小1~小5 曜日や時間に変更はありません。レベル詳細についてはレベル表ご確認ください。										
34	ジュニアダンス(月)	小1~中3	月	16:10~17:10	14	25	13,300	10,500	比内 澄絵	10 / 20 ~ 3 / 30
35	ジュニアダンス(水)	小1~小6	水	16:10~17:10	24	15	22,800	18,000	福井 龍平	10 / 1 ~ 3 / 25
36	ジュニアダンス中級	小4~中3	水	17:30~18:30	24	15	22,800	18,000	福井 龍平	10 / 1 ~ 3 / 25
37	キッズHIPHOP	年少~小1	土	9:45~10:45	18	15	17,100	13,500	MIZUKI・Chi	10 / 4 ~ 3 / 28
38	エンジョイHIPHOP	小1~小6	土	10:50~11:50	18	15	17,100	13,500	MIZUKI・Chi	10 / 4 ~ 3 / 28
39	キッズチアダンス	年中~小1	金	16:00~17:00	24	20	22,800	18,000	岩 瑛里奈	10 / 3 ~ 3 / 27
40	ジュニアチアダンス	小1~小6	水	16:40~17:40	24	40	22,800	18,000	坪田知紗・岩瑛里奈	10 / 1 ~ 3 / 25
41	ジュニアクラシックバレエ	年長~小6	月	17:25~18:25	13	20	12,350	9,750	達 浩美	10 / 20 ~ 3 / 23
42	バトントワリング	小1~中3	月	18:40~19:40	13	15	12,350	9,750	村上 優子	10 / 20 ~ 3 / 23

小学生対象 チャレンジジム

畳の上で裸足になって足指をしっかり使って運動します！みんなでたのしくからだを動かそう！

No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料	指導員	開講期間
82	チャレンジジム	特別支援学級に在籍している小学生や通級指導教室を利用している小学生 ※通常学級で障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方も含む	木	16:30~17:30	20	8	31,000	出町道代・寺西由美子	10 / 9 ~ 3 / 19

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

～成人対象～ テニス

レベル	受講対象レベル・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を行います。
上級	中級・中上級・上級クラス受講経験者の方。各プレーが安定して行える方。
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。

～成人対象～ 卓球

レベル	受講対象レベル・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、フットワークのラリー、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。

～成人対象～ バドミントン

レベル	受講対象レベル・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。
レベルアップ	バドミントンの基本打法ができる方、初級クラスからのレベルアップを目指す方。

～成人対象～ 太極拳

レベル	受講対象レベル・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。

～成人対象～ バスケットボール

レベル	受講対象レベル・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。

～ジュニア対象～ バスケットボール

ミニバスケットレベルアップ
基礎を習得された方で個人のスキルアップを目指します。
ジュニアバスケット
ミニバスケットの経験のある方。中学生対象のバスケット教室で、男女のボールが違うので練習内容も異なるメニューとなります。スキルアップを目指します。

ジュニア器械体操レベルアップ

受講対象レベル・内容
5年生については下記の対象レベルを設けています。
・腕立て伏せ20回程度
・倒立：壁なしで3秒程度
：壁にお腹を向けた状態で1分の静止
・伸膝前転/後転、倒立前転/後転ができること

1回500円で開講中の教室を体験できます！
お気軽にお声がけください♪

