

2026年
1月
開講

厚別区体育館 第4期 スポーツ教室受講者募集!

寒さに負けない体づくりを! 厚別区体育館でスタート!!

～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: 12月1日(月)～14日(日)	
	①WEB 12月1日(月)9:00から14日(日)23:59:59まで	②電話/③施設窓口 12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 12月18日(木)9:00～先着順 ※電話申込のみ ※12月19日(金)より施設窓口でも受け付けます	
【納入期間】	12月16日(火)～27日(土) ※最終日の23:59:59まで	12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できないため、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、12/18～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、連絡が無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

～駐車場の利用について～

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～

外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。

さぽーとさぽろ 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!!

さぽーとさ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」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アカウントはこちら↓↓

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 

【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用意しております。
- 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WEB申込 受講料割引キャンペーン

「教室WEB申込み」より、1月開講教室をお申し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・継続のお申し込みを問わず、「令和8年1月開講教室」の対象教室へWEB申込をされた方が対象となります。
 ・WEB申込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し込みされる場合は、WEB申込による受付ができません。あらかじめご了承ください。

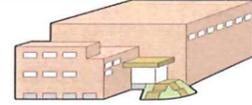
厚別区体育館 ☎011-892-0362
〒004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目1-20

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

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!
- ※12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(12/1~12/14)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、12/18~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

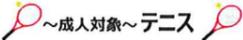
成人球技 3ヶ月コース (16歳以上の方)

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	9	30	9,900	9,000	7,650	札幌地区バドミントン協会	1/14~3/25
2	バドミントンレベルアップ	水	12:30~14:30	9	15	9,900	9,000	7,650	札幌地区バドミントン協会	1/14~3/25
3	バスケットボール	金	13:00~15:00	11	18	12,100	11,000	9,350	片桐 三千代	1/9~3/27
4	テニス初心者	火	9:15~10:45	13	10	14,950	13,650	11,700	藤沢 千鶴子	1/6~3/31
5	テニス初級(月)	月	12:50~14:20	8	12	9,200	8,400	7,200	川島 裕子	1/19~3/30
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	1/6~3/31
7	テニス中級(月)	月	19:15~20:45	8	12	9,200	8,400	7,200	本田 修	1/19~3/30
NEW	【少人数制】テニス中級(火)	火	12:40~14:10	13	6	17,550	17,550	17,550	門間 昌子	1/6~3/31
84【新規】テニスの基礎を復習し、各ショットの技術向上・応用を目指します。										
9	テニス中級(月)	月	14:25~15:55	8	12	9,200	8,400	7,200	川島 裕子	1/19~3/30
10	テニス中級(火)	火	14:20~15:50	13	12	14,950	13,650	11,700	本田 和恵	1/6~3/31
11	テニス中上級	火	9:15~10:45	13	10	14,950	13,650	11,700	今 善輝	1/6~3/31
12	Over60テニス	火	10:55~12:25	13	10	14,950	13,650	11,700	今 善輝	1/6~3/31
77	テニス上級	月	17:40~19:10	8	10	9,200	8,400	7,200	本田 修	1/19~3/30
13	卓球初心者	水	10:00~12:00	8	12	8,800	8,000	6,800	札幌卓球連盟	1/14~3/18
14	卓球初級	水	10:00~12:00	8	15	8,800	8,000	6,800	札幌卓球連盟	1/14~3/18
15	卓球中級①	金	13:00~15:00	10	15	11,000	10,000	8,500	札幌卓球連盟	1/9~3/13
16	卓球中級②	金	13:00~15:00	10	15	11,000	10,000	8,500	札幌卓球連盟	1/9~3/13

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し込みください



~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しています。
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、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

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。

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♪



他にも様々な教室がたくさん！
ぜひこちらへアクセス!!



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	8	35	8,800	6,400	5,200	ヨガライフスクール	1/19~3/30
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)	1/6~3/31
45	リラクソヨガ	火	14:30~15:45	12	30	13,200	9,600	7,800	達 浩美	1/6~3/31
46	ヨガA	水	9:15~10:45	10	33	11,000	8,000	6,500	ヨガライフスクール	1/14~3/25
47	ヨガB	水	11:00~12:30	10	33	11,000	8,000	6,500	ヨガライフスクール	1/14~3/25
48	やさしいパワーヨガ	金	9:30~11:00	11	30	12,100	8,800	7,150	大沼 千尋	1/9~3/27
49	ナイトヨガA	水	19:00~20:15	11	15	12,100	8,800	7,150	大野 直子	1/7~3/25
50	ナイトヨガB	水	21:00~22:15	11	15	12,100	8,800	7,150	大野 直子	1/7~3/25
51	膝にやさしい安心ヨガ(月)	月	13:00~14:00	8	30	8,800	6,400	5,200	北海道全員健康(株)	1/19~3/30
52	膝にやさしい安心ヨガ(木)	木	12:15~13:15	12	30	13,200	9,600	7,800	北海道全員健康(株)	1/8~3/26
53	やさしいボクサ&ヨガ	水	12:30~13:30	11	15	12,100	8,800	7,150	北海道全員健康(株)	1/7~3/25
54	ナイトピラティスA	金	18:30~19:30	10	15	11,000	8,000	6,500	大沼 千尋	1/9~3/27
55	ナイトピラティスB	金	19:40~20:40	10	15	11,000	8,000	6,500	大沼 千尋	1/9~3/27
56	美姿勢ピラティスヨガ	木	18:30~19:30	12	30	13,200	9,600	7,800	大沼 千尋	1/8~3/26
57	アンチエイジング体操(月)	月	10:30~12:00	8	40	8,800	6,400	5,200	菅野 淳子	1/19~3/30
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	1/6~3/31
60	ストレッチ&ボディメイク	金	11:40~12:40	10	30	11,000	8,000	6,500	達 浩美	1/9~3/27
【時間変更】第4期(1月~3月)のみ、指導員の都合により時間が変更となります。(変更前 11:30~12:30 ⇒ 変更後 11:40~12:40)										
61	ストレッチ&健康美容体操	金	13:00~14:15	10	30	11,000	8,000	6,500	達 浩美	1/9~3/27
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	1/8~3/26
63	健美操	木	13:30~14:30	12	30	13,200	9,600	7,800	川崎 由美子	1/8~3/26
64	ゆったり筋膜体操KAZE®	月	9:45~10:45	8	30	8,800	6,400	5,200	あなだ あやか	1/19~3/30
65	やさしい健康運動体操	水	15:00~16:30	11	30	12,100	8,800	7,150	唐牛 拓郎	1/7~3/25
85	ひざこし筋力UP運動①	木	9:10~10:10	11	30	12,100	8,800	7,150	前田 淑絵	1/8~3/19
【増設】No.66 ひざこし筋力UP運動の内容と同様のカリキュラムになります。										
66	ひざこし筋力UP運動②	木	10:20~11:20	11	30	12,100	8,800	7,150	前田 淑絵	1/8~3/19
【時間変更】変更前 10:30~11:30 ⇒ 変更後 10:20~11:20 曜日や内容に変更はございません。										
67	二十四式太極拳 基礎	月	13:00~14:25	8	35	8,800	6,400	5,200	原田 雅恵	1/19~3/30
68	二十四式太極拳 重点	月	14:30~15:55	8	35	8,800	6,400	5,200	原田 雅恵	1/19~3/30
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)	1/6~3/31
70	はじめてのボクシングエクササイズ	金	11:00~12:00	11	15	12,100	8,800	7,150	北海道全員健康(株)	1/9~3/27
71	脂肪燃焼ボクシングエクササイズ	木	19:00~20:00	12	15	13,200	9,600	7,800	HIRO	1/8~3/26
72	エアロピクス	火	9:15~10:30	13	30	14,300	10,400	8,450	小野寺 弘美	1/6~3/31
73	NIGHT★ZUMBA	日	19:30~20:30	12	15	13,200	9,600	7,800	KAZU	1/11~3/29
74	ZUMBA	木	9:45~10:45	12	35	13,200	9,600	7,800	高田 志保	1/8~3/26
75	フオークダンス	金	13:00~15:00	10	30	11,000	8,000	6,500	大谷 高子	1/9~3/13
76	クラシックバレエ(女性向け)	木	10:00~11:15	11	15	12,100	8,800	7,150	達 浩美	1/8~3/26



PICK UP 教室



No.77 テニス上級

月曜日 / 17:40~19:10
指導員: 本田 修

中級・上級教室経験者の方。
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。



No.44 ココロとカラダの整うヨガ

火曜日 / 13:00~14:00
指導員: 鎌田 奈美

【北海道全員健康(株)】

自律神経のバランスを整えられるよう、心身の変化に
気づきをもたらします。



No.61 ストレッチ&健康美容体操

金曜日 / 13:00~14:15
指導員: 達 浩美

正しい腹式呼吸を身に付け、普段の生活で
硬くなった部分をゆっくり丁寧にストレッチ
することで健康的で美しい身体づくりを目指します。



No.63 健美操

木曜日 / 13:30~14:30
指導員: 川崎 由美子

肩こりや腰痛、体力低下などそれぞれが抱える
身体の不安を改善し、毎日いきいきと自分
らしく生活するための力を身に付けましょう!



新規教室特集



No.84

【少人数制】テニス初中級(火)

火曜日 12:40~14:10
指導員: 門間 昌子

テニスの基礎を復習し、各ショットの
技術向上・応用を目指します。



No.85

ひざこし筋力UP運動①

木曜日 9:10~10:10
指導員: 前田 淑絵

簡単な筋力アップのプログラムで歩幅の
広がりや膝の痛みの軽減が実感できる教室です。



NEW

増設