

2026 年  
1 月  
開 講

# 厚別区体育館 第 4 期(成人対象) スポーツ教室受講者追加募集!

【申込期間】 **12 月 18 日 (木) 9:00~**

【申込方法】 **お電話のみの先着順**となります(電話 011-892-0362)  
※12月19日(金)より施設窓口でも受付いたします

【支払方法】 **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】 12月15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。

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
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
NEW	【少人数制】テニス初中級(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
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

## 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。
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。

～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・体験をしてください。
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。



気になる教室を1回500円で体験もできます!!  
詳細についてはお気軽にお問い合わせください♪  
※定員の空きやカリキュラム状況によって体験ができない教室もありますのでご了承ください。  
※ご見学はいつでも可能ですのでお問い合わせください。



## 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。



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㈱	1 / 6 ～ 3 / 31
45	リラックスヨガ	火	14：30～15：45	12	30	13,200	9,600	7,800	達 浩美	1 / 6 ～ 3 / 31
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㈱	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㈱	1 / 8 ～ 3 / 26
53	やさしいボクサ&ヨガ	水	12：30～13：30	10	15	11,000	8,000	6,500	北海道全員健康㈱	1 / 14 ～ 3 / 25
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
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。										
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㈱	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㈱	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	エアロビクス	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
75	フォークダンス	金	13：00～15：00	10	30	11,000	8,000	6,500	大谷 高子	1 / 9 ～ 3 / 13

【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、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

〒004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目1-20



札幌市スポーツ協会

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

☎011-892-0362

- 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

