

2026年  
4月  
開講

# 厚別区体育館

## 春のスポーツ教室受講者募集



## 体力&健康づくり、春からスタート♪

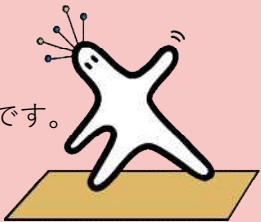
### 2026年4月開講 春のおすすめ教室

#### ◆ 朝ヨガ

朝の清々しい時間に、ヨガ独特の呼吸をしながらマイペースにヨガを味わうクラスです。

○曜日・時間 月曜日 9：20～10：20 （全9回）

○料金 一般：9,900円 65歳以上：7,200円 障がいのある方：5,850円



#### ◆ ジュニアバレーボール（小3～小6）

バレーボールを始める一步！基礎を学ぶのはもちろん、プレーを通じて体力・精神力・チームワークの大切さを経験します。

○曜日・時間 木曜日 17：15～18：15 （全24回）

○料金 一般：19,200円 障がいのある方：15,600円



教室ワンコイン体験実施中！！

現在開講中の定員に達していない教室を1教室・各期1回体験することができます。

「教室の雰囲気はどんな感じ？」 「続けられるか不安…」 ぜひ一度体験をしてください！

この他にも厚別区体育館にはたくさんの教室がございます。

詳しくはチラシ裏面や、厚別区体育館ホームページをご覧ください！



### 教室事業ブランド「SASPO」完成記念！ 春のプレゼントキャンペーン

申込期間：3/1(日)～  
抽選で510名様に  
SASPOイメージキャラクター  
「ジュンカンカン」グッズ等をプレゼント

詳しくは  
WEBサイトを  
ご覧ください。



※画像はイメージです。

### お得なサポート

さぽるとさっぽろ

受講料助成が

ご利用いただけます。



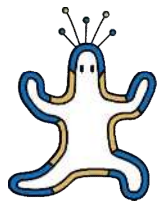
詳細はこちらから  
ご覧ください。

「教室 WEB 申込み」で受講料 100 円割引！

対象教室を WEB から申込みいただいた場合、  
新規・継続を問わず、受講料を 100 円割引いたします。

※WEB 申込みに対応していない教室は対象外となります。

※申込期間終了後のお申込みは、教室 WEB 申込みの対象外となります。



#### 申込方法

【申込期間】 3月1日（日）～ 3月14日（土）9：00～20：00

【申込方法】 ①WEB、②電話、③施設窓口

※①については申込初日9：00～14日（土）23：59：59まで24時間受付中！

【抽 選】 3月16日（月） 13：00～ 定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選を行います。

①WEB申込の場合：抽選結果をメールにてお知らせいたします。

②電話・③施設窓口申込の場合：落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

#### 追加申込

3月18日(水)9：00より 定員に空きがある教室のみ先着順にて受付（初日は電話のみ）。

※3月19日（木）以降は、窓口でも先着受付いたします。

※追加申込ではWEB申込はご利用できません（電話・施設窓口のみ受付）。

WEB申込み  
フォーム



#### 納入方法

##### ① WEBでお申込みの場合

納入期間：3月16日(月)～3月27日(金) 23：59：59まで

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にアクセスしていただき、「WEBでのクレジット  
カード決済」 または「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください。

■ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

■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

※施設窓口での現金納入はできません。

※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。領収書につきましては、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、当協会から領収書は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

##### ②電話・③施設窓口でお申込みの場合

納入期間：3月19日(木)～3月27日(金) 9：00～20：00まで

納入期間内に施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

#### 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、受講当日に各施設へお越しください。

・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。

・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。

・3月2日（月）は施設整備日のため各種手続きは行っておりません。あらかじめご了承ください。

#### 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、受講料の減額設定がある教室に限り、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、受講料の減額設定がある教室に限り、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、受講施設へお問い合わせください。 ○お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。 ○複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。 ○お申込みが多数の場合は、部屋または指導員数を調整のうえ定員を変更することがあります。○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。 ○感染症にかか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。 ○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。

#### 【個人情報の取扱い】

お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アンケート等の送付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

地下鉄東西線「新さっぽろ駅」2番出口より徒歩5分

TEL：011-892-0362

■開館時間 9:00～21:00

■休館日 第1月曜日（整備日）

■駐車場 4～11月：約50台 12～3月：約40台



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



※申込期間中は同一種目の複数申込ご希望の場合は抽選後の追加申込にてお申し込みください。

球技系教室（高校生以上の方）						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	10	30	11,000	10,000	8,500	札幌地区バドミントン協会	4 / 8 ～ 6 / 24
2	バドミントンレベルアップ	水	12：30～14：30	10	30	11,000	10,000	8,500	札幌地区バドミントン協会	4 / 8 ～ 6 / 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	4 / 3 ～ 6 / 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	4 / 7 ～ 6 / 30
5	テニス初級（月）	月	12：50～14：20	9	12	10,350	9,450	8,100	川島 裕子	4 / 13 ～ 6 / 29
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	4 / 7 ～ 6 / 30
7	テニス初中級（月）	月	19：15～20：45	9	12	10,350	9,450	8,100	本田 修	4 / 13 ～ 6 / 29
8	【少人数制】テニス初中級	火	12：40～14：10	12	12	16,200	16,200	16,200	門間 昌子	4 / 7 ～ 6 / 30
9	テニス中級（月）	月	14：25～15：55	9	12	10,350	9,450	8,100	川島 裕子	4 / 13 ～ 6 / 29
10	テニス中級（火）	火	14：20～15：50	12	12	13,800	12,600	10,800	本田 和恵	4 / 7 ～ 6 / 30
11	テニス中上級	火	9：15～10：45	12	10	13,800	12,600	10,800	今 善輝	4 / 7 ～ 6 / 30
12	Over60テニス	火	10：55～12：25	12	10	13,800	12,600	10,800	今 善輝	4 / 7 ～ 6 / 30
13	テニス上級	月	17：40～19：10	9	10	10,350	9,450	8,100	本田 修	4 / 13 ～ 6 / 29
14	卓球初心者	水	10：00～12：00	10	12	11,000	10,000	8,500	札幌卓球連盟	4 / 1 ～ 6 / 17
15	卓球初級	水	10：00～12：00	10	15	11,000	10,000	8,500	札幌卓球連盟	4 / 1 ～ 6 / 17
16	卓球中級①	金	13：00～15：00	12	15	13,200	12,000	10,200	札幌卓球連盟	4 / 3 ～ 6 / 19
17	卓球中級②	金	13：00～15：00	12	15	13,200	12,000	10,200	札幌卓球連盟	4 / 3 ～ 6 / 19

フィットネス教室（高校生以上の方）										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		
30	ヨガ（月）	月	11：00～12：30	9	35	9,900	7,200	5,850	ヨガライフスクール	4 / 13 ～ 6 / 29
<b>NEW</b>	朝ヨガ	月	9：20～10：20	9	30	9,900	7,200	5,850	嶺 努	4 / 13 ～ 6 / 29
31	【新規教室】朝の清々しい時間に、ヨガ独特の呼吸を練習しながらマイペースにヨガを味わうクラスです。									
32	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㈱	4 / 7 ～ 6 / 30
33	リラックスヨガ	火	14：30～15：45	11	30	12,100	8,800	7,150	達 浩美	4 / 7 ～ 6 / 30
34	ヨガA	水	9：15～10：45	11	33	12,100	8,800	7,150	ヨガライフスクール	4 / 1 ～ 6 / 24
35	ヨガB	水	11：00～12：30	11	33	12,100	8,800	7,150	ヨガライフスクール	4 / 1 ～ 6 / 24
36	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	4 / 3 ～ 6 / 26
37	ナイトヨガA	水	19：00～20：15	11	15	12,100	8,800	7,150	大野 直子	4 / 1 ～ 6 / 24
38	ナイトヨガB	水	21：00～22：15	11	15	12,100	8,800	7,150	大野 直子	4 / 1 ～ 6 / 24
39	膝にやさしい安心ヨガ（月）	月	13：00～14：00	9	30	9,900	7,200	5,850	北海道全員健康㈱	4 / 13 ～ 6 / 29
40	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㈱	4 / 2 ～ 6 / 25
41	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㈱	4 / 1 ～ 6 / 24
<b>NEW</b>	はじめてのマットピラティス	火	12：40～13：40	12	15	13,200	9,600	7,800	大沼 千尋	4 / 7 ～ 6 / 30
42	【新規教室】基本の動作を繰り返し行い丁寧に体をケアしていきます。ピラティスが初めてでも安心、自分のペースで取り組むやさしいクラスです。									
43	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	4 / 3 ～ 6 / 26
44	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	4 / 3 ～ 6 / 26
45	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	4 / 2 ～ 6 / 25
<b>NEW</b>	バレエエクササイズ	木	12：45～13：45	13	15	14,300	10,400	8,450	AYA SATO	4 / 2 ～ 6 / 25
46	【新規教室】バレエのパ（動き）を使ったエクササイズです。身体の軸を立てて姿勢を美しく、バレエシューズ等不要で手軽に始められます！									
47	アンチエイジング体操（月）	月	10：30～12：00	9	40	9,900	7,200	5,850	菅野 淳子	4 / 13 ～ 6 / 29
48	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	4 / 7 ～ 6 / 30
49	ストレッチ&ボディメイク	金	11：30～12：30	12	30	13,200	9,600	7,800	達 浩美	4 / 3 ～ 6 / 26
50	ストレッチ&健康美容体操	金	13：00～14：15	12	30	13,200	9,600	7,800	達 浩美	4 / 3 ～ 6 / 26
51	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	4 / 2 ～ 6 / 25
52	健美操	木	13：30～14：30	13	30	14,300	10,400	8,450	川崎 由美子	4 / 2 ～ 6 / 25
53	ゆったり筋膜体操KAZE®	月	9：45～10：45	9	30	9,900	7,200	5,850	あなだ あやか	4 / 13 ～ 6 / 29
54	やさしい健康運動体操	水	13：00～14：00	11	30	12,100	8,800	7,150	淵端 広翼	4 / 1 ～ 6 / 24
【時間・指導員変更】 変更前 15：00～16：30 ➡ 変更後 13：00～14：00 曜日や内容などに変更はございません。										
55	ひざこし筋力UP運動①	木	9：10～10：10	12	30	13,200	9,600	7,800	前田 淑絵	4 / 9 ～ 6 / 25
56	ひざこし筋力UP運動②	木	10：20～11：20	12	30	13,200	9,600	7,800	前田 淑絵	4 / 9 ～ 6 / 25
57	二十四式太極拳 基礎	月	13：00～14：30	9	35	9,900	7,200	5,850	原田 雅恵	4 / 13 ～ 6 / 29
【時間変更】 変更前 13：00～14：25 ➡ 変更後 13：00～14：30 曜日や内容などに変更はございません。										
58	二十四式太極拳 重点	月	14：35～16：05	9	35	9,900	7,200	5,850	原田 雅恵	4 / 13 ～ 6 / 29
【時間変更】 変更前 14：30～15：55 ➡ 変更後 14：35～16：05 曜日や内容などに変更はございません。										
59	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㈱	4 / 7 ～ 6 / 30
60	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㈱	4 / 3 ～ 6 / 26
<b>NEW</b>	元気UP！ボクシングエクササイズ	火	18：45～19：45	12	15	13,200	9,600	7,800	北海道全員健康㈱	4 / 7 ～ 6 / 30
61	【新規教室】ハインパクトのボクシングエクササイズをマイペースに楽しめるクラスです。日々のストレス解消に！									
62	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	4 / 2 ～ 6 / 25
63	エアロビクス	火	9：15～10：30	12	30	13,200	9,600	7,800	小野寺 弘美	4 / 7 ～ 6 / 30
64	NIGHT★ZUMBA	日	19：30～20：30	11	15	12,100	8,800	7,150	KAZU	4 / 5 ～ 6 / 28
65	ZUMBA	木	9：45～10：45	13	35	14,300	10,400	8,450	高田 しびこ	4 / 2 ～ 6 / 25
<b>NEW</b>	モーニングフラダンス	水	9：30～10：30	11	15	12,100	8,800	7,150	浅原 麻美	4 / 1 ～ 6 / 24
66	【新規教室】ゆったりとしたハワイアン曲に癒されながらしっかりと筋力を鍛える、そんな爽やかな朝の時間を過ごしましょう！									
67	フォークダンス	金	13：00～15：00	12	30	13,200	9,600	7,800	大谷 高子	4 / 3 ～ 6 / 26
68	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	4 / 2 ～ 6 / 25

ジュニア対象教室【2期制】										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			
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------------------------------------	--	--	--

※1 同じ種目の両教室のお申込みが可能です。ただし、両教室受講できる場合に限りです。

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	一般	障がいのある方		
80	ジュニアバドミントン(火) ※1	小1～中1	火	16:00～17:45	21	45	23,100	17,850	札幌地区バドミントン協会	4 / 7 ～ 9 / 29
81	ジュニアバドミントン(木) ※1	小1～中1	木	16:00～17:45	21	45	23,100	17,850	札幌地区バドミントン協会	4 / 9 ～ 9 / 24
82	SSAジュニアフットサル	小3～小6	水	17:00～18:00	21	15	17,850	13,650	サフィールヴァ北海道	4 / 8 ～ 9 / 30
83	ジュニアハンドボール	小1～小6	水	15:50～16:50	23	30	18,400	14,950	三宮典子・佐藤敦子	4 / 1 ～ 9 / 30
NEW	ジュニアバレーボール	小3～小6	木	17:15～18:15	24	15	19,200	15,600	札幌バレーボール協会	4 / 2 ～ 9 / 24
84	【新規教室】バレーボールを始める一歩！基礎を学ぶのはもちろん、プレーを通じて体力・精神力・チームワークの大切さを経験します。									
NEW	ジュニア卓球	小3～小6	日	10:00～11:30	21	10	19,950	15,750	札幌卓球連盟	4 / 5 ～ 9 / 27
85	【新規教室】卓球の基本を楽しく習得しながら運動に親しんでいくことを目指します。									
86	ジュニアテニス入門	小1～小6	木	16:00～17:00	26	12	24,700	19,500	進藤 聖一	4 / 2 ～ 9 / 24
【時間変更】 変更前 16:10～17:10 ➡ 変更後 16:00～17:00 曜日や内容に変更はございません。										
87	ジュニアテニス基礎・初級	小1～小6	月	16:00～17:30	17	12	19,550	15,300	本田 和恵	4 / 13 ～ 9 / 28
88	ミニバスケット低学年	小1～小3	金	15:20～16:40	25	45	23,750	18,750	片桐三千代・中村亜美・榎山亜紀子	4 / 3 ～ 9 / 25
89	ミニバスケット高学年	小4～小6	金	16:45～18:05	25	45	23,750	18,750	片桐三千代・中村亜美・榎山亜紀子	4 / 3 ～ 9 / 25
90	ミニバスケットレベルアップ	小3～小6	月	17:15～18:45	17	30	16,150	12,750	片桐三千代・高山のぞみ	4 / 13 ～ 9 / 28
91	ジュニアバスケット	中1～中3	月	19:00～20:30	17	30	16,150	12,750	片桐三千代・高山のぞみ	4 / 13 ～ 9 / 28
94	ジュニア運動能力向上教室	小2～小6	水	15:40～16:40	21	12	19,950	15,750	小林 真奈斗	4 / 8 ～ 9 / 30
【対象変更】 変更前 小1～小6 ➡ 変更後 小2～小6 曜日や内容に変更はございません。										
95	キッズ器械体操初心者	年中・年長	月	14:45～15:45	17	8	16,150	12,750	-	4 / 13 ～ 9 / 28
96	キッズ器械体操レベルアップ	年中・年長	金	14:40～15:40	26	8	24,700	19,500	-	4 / 3 ～ 9 / 25
97	ジュニア器械体操初級	小1～小3	月	16:00～17:00	17	12	16,150	12,750	-	4 / 13 ～ 9 / 28
98	ジュニア器械体操レベルアップ	小1～小5	金	15:45～17:15	26	24	29,900	23,400	-	4 / 3 ～ 9 / 25
99	ジュニアダンス(月)	小1～中3	月	16:15～17:15	17	25	16,150	12,750	比内 澄絵	4 / 13 ～ 9 / 28
【時間変更】 変更前 16:10～17:10 ➡ 変更後 16:15～17:15 曜日や内容に変更はございません。										
100	ジュニアダンス(水)	小1～小6	水	16:10～17:10	22	15	20,900	16,500	福井 龍平	4 / 8 ～ 9 / 30
101	ジュニアダンス中級	小4～中3	水	17:30～18:30	22	15	20,900	16,500	福井 龍平	4 / 8 ～ 9 / 30
102	キッズHIPHOP	年少～小1	土	9:45～10:45	16	15	15,200	12,000	MIZUKI・CHI	4/18～
103	エンジョイHIPHOP	小1～小6	土	10:50～11:50	16	15	15,200	12,000	MIZUKI・CHI	※変更の可能性あり
No.102 キッズHIPHOP・No.103 エンジョイHIPHOPの日程詳細については、3月下旬頃を目途に別途お知らせいたします。										
104	キッズチアダンス	年中～小1	金	16:00～17:00	26	20	24,700	19,500	岩 瑛里奈	4 / 3 ～ 9 / 25
105	ジュニアチアダンス	小1～小6	水	16:40～17:40	23	40	21,850	17,250	坪田知紗・平田結愛	4 / 1 ～ 9 / 30
106	ジュニアクラシックバレエ	年長～小6	月	17:25～18:25	15	20	14,250	11,250	造 浩美	4 / 13 ～ 9 / 28
107	バトントワリング	小1～中3	月	18:40～19:40	17	15	16,150	12,750	村上 優子	4 / 13 ～ 9 / 28