

2026年
7月
開講

厚別区体育館

第2期スポーツ教室受講者募集！SASPO



人生に、スポーツを。

夏の暑さに負けない身体づくりを、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：6月1日（月）～14日（日）	
【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 6月18日（木）9:00～ 先着順 ※電話申込のみ ※6月19日（金）より施設窓口でも受け付けます	
【納入期間】	6月16日（火）～27日（土） ※最終日の23:59:59まで	6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いませんので、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】	<ul style="list-style-type: none"> 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、6/18～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

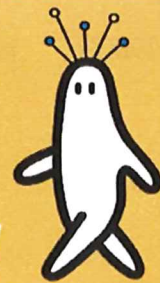
※2 ■ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、AmericanExpress、DinersClub

スポーツ・フィットネス教室 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スポーツ・フィットネス教室を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?」「続けられるかしら?」

ぜひ一度、体験してください！



体験方法

- お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
- 空きがあるか確認後、直近の教室実施日（体験可能日）をご案内いたします。
- 必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料 500 円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。
※開催前日までに申し込みください。
※JAF 会員の方は、JAF 会員を含む 2 名様まで、ワンコイン教室体験が無料で受講いただけます。※会員証のご提示が必要です。
※ご見学のみ場合は無料です。

↓↓ 札幌市スポーツ協会の SNS アカウントはコチラ ↓↓

LINE
友だち登録お待ちしております

Instagram
フォローお待ちしております

たくさんのご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

傷害見舞金給付制度

お得なサポート

さぽ〜とさぽろ

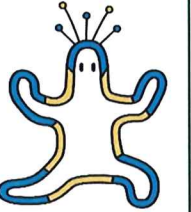
受講料助成が
ご利用いただけます。



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 からお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。



施設からのお知らせ

- ◆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。必要に応じて呼び出しすることがございます。
 - ◆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。

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、教室受講時の施設使用料は不要です。○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昨日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。○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。

- 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
- 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
- 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
- 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 TEL : 011-892-0362

〒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 ■駐車場 4～11 月：約 50 台 12～3 月：約 40 台

■開館時間 9:00～21:00

■休館日 第 1 月曜日（整備日）



人生に、スポーツを。
SASPO

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	12	30	13,200	12,000	10,200	札幌地区バドミントン協会	7/1~9/30
2	バドミントンレベルアップ	水	12:30~14:30	12	30	13,200	12,000	10,200	札幌地区バドミントン協会	7/1~9/30
3	バスケットボール	金	13:00~15:00	12	18	13,200	12,000	10,200	片桐 三千代	7/3~9/25
4	テニス初心者	火	9:15~10:45	11	10	12,650	11,550	9,900	藤沢 千鶴子	7/7~9/29
5	テニス初級(月)	月	12:50~14:20	8	12	9,200	8,400	7,200	川島 裕子	7/13~9/28
6	テニス初級(火)	火	10:55~12:25	11	12	12,650	11,550	9,900	藤沢 千鶴子	7/7~9/29
7	テニス初中級(月)	月	19:15~20:45	8	12	9,200	8,400	7,200	本田 修	7/13~9/28
8	【少人数制】テニス初中級	火	12:40~14:10	10	6	13,500	13,500	13,500	門岡 昌子	7/7~9/29
9	テニス中級(月)	月	14:25~15:55	8	12	9,200	8,400	7,200	川島 裕子	7/13~9/28
10	テニス中級(火)	火	14:20~15:50	10	12	11,500	10,500	9,000	本田 和恵	7/7~9/29
11	テニス中上級	火	9:15~10:45	11	10	12,650	11,550	9,900	今 善輝	7/7~9/29
12	Over60テニス	火	10:55~12:25	11	10	12,650	11,550	9,900	今 善輝	7/7~9/29
13	テニス上級	月	17:40~19:10	8	10	9,200	8,400	7,200	本田 修	7/13~9/28
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	7/1~9/16
15	卓球初級	水	10:00~12:00	10	15	11,000	10,000	8,500	札幌卓球連盟	7/1~9/16
16	卓球中級①	金	13:00~15:00	11	15	12,100	11,000	9,350	札幌卓球連盟	7/3~9/11
17	卓球中級②	金	13:00~15:00	11	15	12,100	11,000	9,350	札幌卓球連盟	7/3~9/11

ジュニア対象教室【短期教室】 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		
スポーツを専門的に始める前にすべての子供が運動の基本である「リズム感」を身に付けてスムーズに専門種目へ移行出来ることを目指した新しい運動教室です！ ※STAR ACADEMYでは指定ユニホームの着用が必要となるため受講料とは別に ユニホーム代5,500円が必要 になります。										
92	STARリズムジャンプ(年少~年長)	年少~年長	月	15:45~16:30	8	10	11,200	8,800	早坂 雄一	7/13~9/28
93	STARリズムジャンプ(小1~小3)	小1~小3	月	16:40~17:40	8	10	12,000	9,600	早坂 雄一	7/13~9/28

体験会開催のお知らせ

現在開講中の教室の体験会を実施します♪この機会にぜひ自分に合った教室を発見！！

○モーニングフラダンス
6月3日(水) 9:30~10:30

指導員：浅原麻美



○バレエエクササイズ
6月4日(木) 12:45~13:45

指導員：AYA SATO



○OSTAR リズムジャンプ
6月8・15日(月)

年少~年長クラス 15:45~16:30

小1~小3クラス 16:40~17:40

指導員：早坂 雄一

(STAR 認定インストラクター)



各教室の詳細(教室内容・定員等)については別紙体験会チラシをご確認ください。

【申込期間】2026年5月13日(水) 9:00~ 先着順

【申込方法】電話または施設窓口

※6月1日(月)は施設整備日のため受付不可

【受講料】500円(税込)

※当日、施設窓口で現金にてお支払いください。

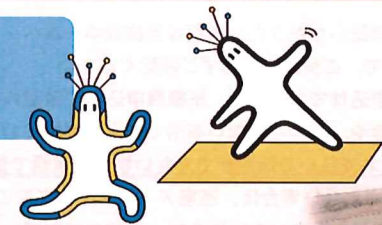
皆様のお申込み
お待ちしております♪



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	8	35	8,800	6,400	5,200	ヨガライフスクール	7/13~9/28
31	朝ヨガ	月	9:20~10:20	8	30	8,800	6,400	5,200	嶺 努	7/13~9/28
32	ココロとカラダの整うヨガ	火	13:00~14:00	10	30	11,000	8,000	6,500	北海道全員健康(株)	7/7~9/29
33	リラックスヨガ	火	14:30~15:45	9	30	9,900	7,200	5,850	遠 浩美	7/7~9/29
34	ヨガA	水	9:15~10:45	12	33	13,200	9,600	7,800	ヨガライフスクール	7/1~9/30
35	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	7/1~9/30
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	7/3~9/25
37	ナイトヨガA	水	19:00~20:15	11	15	12,100	8,800	7,150	大野 直子	7/1~9/30
38	ナイトヨガB	水	21:00~22:15	11	15	12,100	8,800	7,150	大野 直子	7/1~9/30
39	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)	7/13~9/28
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(株)	7/2~9/24
41	やさしいボクサ&ヨガ	水	12:30~13:30	12	15	13,200	9,600	7,800	北海道全員健康(株)	7/1~9/30
42	はじめてのマットピラティス	火	12:40~13:40	10	15	11,000	8,000	6,500	大沼 千尋	7/7~9/29
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	7/3~9/25
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	7/3~9/25
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	7/2~9/24
46	バレエエクササイズ	木	12:45~13:45	11	15	12,100	8,800	7,150	AYA SATO	7/2~9/24
47	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	7/13~9/28
48	アンチエイジング体操(火)	火	10:45~12:15	11	40	12,100	8,800	7,150	菅野 淳子	7/7~9/29
49	ストレッチ&ボディメイク	金	11:30~12:30	13	30	14,300	10,400	8,450	遠 浩美	7/3~9/25
50	ストレッチ&健康美容体操	金	13:00~14:15	13	30	14,300	10,400	8,450	遠 浩美	7/3~9/25
51	リンパマッサージ&健康体操	木	11:00~12:15	11	33	12,100	8,800	7,150	AYA SATO	7/2~9/24
52	健美操	木	13:30~14:30	13	30	14,300	10,400	8,450	川崎 由美子	7/2~9/24
53	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	7/13~9/28
54	やさしい健康運動体操	水	13:00~14:00	12	30	13,200	9,600	7,800	淵端 広翼	7/1~9/30
55	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	7/2~9/24
56	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	7/2~9/24
57	二十四式太極拳 基礎	月	13:00~14:30	8	35	8,800	6,400	5,200	原田 雅恵	7/13~9/28
58	二十四式太極拳 重点	月	14:35~16:05	8	35	8,800	6,400	5,200	原田 雅恵	7/13~9/28
59	筋力アップエクササイズ	火	11:30~12:30	11	15	12,100	8,800	7,150	北海道全員健康(株)	7/7~9/29
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(株)	7/3~9/25
61	元気UP!ボクシングエクササイズ	火	18:45~19:45	10	15	11,000	8,000	6,500	北海道全員健康(株)	7/7~9/29
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	7/2~9/24
63	エアロピクス	火	9:15~10:30	11	30	12,100	8,800	7,150	小野寺 弘美	7/7~9/29
64	NIGHT★ZUMBA	日	19:30~20:30	12	15	13,200	9,600	7,800	KAZU	7/5~9/27
65	ZUMBA	木	9:45~10:45	13	35	14,300	10,400	8,450	高田 しびこ	7/2~9/24
66	モーニングフラダンス	水	9:30~10:30	12	15	13,200	9,600	7,800	浅原 麻美	7/1~9/30
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	7/3~9/25
68	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	遠 浩美	7/2~9/17

PICK UP!



◆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8回)

【料金】一般：8,800円 65歳以上の方：6,400円 障がいのある方：5,200円

◆NIGHT★ZUMBA

ラテン系の中心の音楽に合わせて体を動かすプログラムです！代謝UPやシェイプUPにおすすめ！

【曜日・時間】日曜日 / 19:30~20:30 (全12回)

【料金】一般：13,200円 65歳以上の方：9,600円 障がいのある方：7,800円

