

2026年
7月
開講

厚別区体育館

スポーツ教室受講者追加募集!



【申込期間】 6月18日(木) 9:00~

【申込方法】 **お電話のみの先着順**となります(☎ 011-892-0362)

◆6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】 6月15日(月)時点で定員に空きの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

ジュニア対象教室

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

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
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
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
8	【少人数制】テニス初中級	火	12:40~14:10	10	6	13,500	13,500	13,500	門間 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
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
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

スポーツ・フィットネス教室 ワンコイン体験実施中!

定員に空きのある教室については1教室
各期・1回体験することができます♪
「どんな内容だろう」「続けられるかしら?」
気になる教室があればぜひ一度、
体験してください!



↓↓札幌市スポーツ協会のSNSアカウントはこちら↓↓



たくさんのご登録
お待ちしております!



厚別区体育館 TEL: 011-892-0362

〒004-0052

■開館時間 9:00~21:00

札幌市厚別区厚別中央2条5丁目1-20

■休館日 第1月曜日(整備日)

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



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

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㈱	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	達 浩美	7/7~9/29
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㈱	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㈱	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㈱	7/1~9/30
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	達 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	達 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
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㈱	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㈱	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㈱	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	エアロビクス	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
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	達 浩美	7/2~9/17

PICK UP!

厚別区体育館オススメ教室

◆朝ヨガ

月曜日 / 9:20~10:20

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。



◆モーニングフラダンス

水曜日 / 9:30~10:30

ゆったりとしたハワイアンな曲に癒されながらしっかり筋力を鍛えられます! 爽やかな朝を!

◆NIGHT★ZUMBA

日曜日 / 19:30~20:30

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!

◆バレエエクササイズ

木曜日 / 12:45~13:45

明るい音楽に合わせてバレエのパ(Pas-動き)を取り入れたエクササイズです♪



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。



SASPO