

2026 年  
10 月  
開 講

# 厚別区体育館

第 3 期・後期スポーツ教室受講者募集！



## スポーツの秋！ 厚別区体育館で運動を始めてみませんか？

～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：9月 1 日（火）～14 日（月）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                       |
|         | ①WEB 9月 1 日（火）9:00から 14 日（月）23:59:59まで                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ②電話・③施設窓口 9月 7 日（月）は施設整備日のため休館・受付不可                                                                   |
| 【申込方法】  | ①WEB<br>右の二次元コードを読み込みアクセスしてください<br>■24時間申込可能                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ②電話／011-892-0362<br>■受付時間／9:00～20:00<br>③施設窓口／厚別区体育館<br>■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（水）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<br>9月 18 日（金） 9:00～ 先着順 ※電話申込のみ ※9月 19 日（土）より施設窓口でも受け付けます                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                       |
| 【納入期間】  | 9月 16 日（水）～27 日（日）<br>※最終日の23:59:59まで                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 9月 19 日（土）～27 日（日）<br>※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 ※1<br>ページURLにアクセスいただき、「コンビニでの現金払い」※2、<br>「WEBでのクレジットカード決済」※2 のいずれかの方法<br>にてお支払いください<br>※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします<br>※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<br>※領収証につきましては、お客様と当協会の間で直接的な<br>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<br>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<br>※お支払い完了後、「領収証」をお渡しいたします<br>※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<br>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<br>・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、9/18～追加募集にてお申し込みください<br>・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<br>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<br>・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<br>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

- ①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
- ②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。
- ③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。

※開催前日までにお申込みください。

※JAF 会員の方は、JAF 会員を含む 2 名様まで、ワンコイン教室  
体験が無料でご受講いただけます。※会員証のご提示が必要です。

※ご見学のみの場合は無料です。

## 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、両教室受講する意思のある場合に限りです。

| 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 |        |                  |                  |
| 80                                           | ジュニアバドミントン (火)                                                        | ※1  | 小1～中1 | 火   | 16:00～17:45 | 23 | 45         | 25,300  | 19,550 | 札幌地区バドミントン協会     | 10 / 6 ～ 3 / 30  |
| 81                                           | ジュニアバドミントン (木)                                                        | ※1  | 小1～中1 | 木   | 16:00～17:45 | 22 | 45         | 24,200  | 18,700 | 札幌地区バドミントン協会     | 10 / 1 ～ 3 / 25  |
| 82                                           | SSAジュニアフットサル                                                          |     | 小3～小6 | 水   | 17:00～18:00 | 22 | 15         | 18,700  | 14,300 | サフィールヴァ北海道       | 10 / 7 ～ 3 / 31  |
| 83                                           | ジュニアハンドボール                                                            |     | 小1～小6 | 水   | 15:50～16:50 | 24 | 30         | 19,200  | 15,600 | 三宮典子・佐藤敦子        | 10 / 7 ～ 3 / 31  |
| 84                                           | 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       | 10 / 1 ～ 3 / 25  |
| 85                                           | ジュニア卓球                                                                |     | 小3～小6 | 日   | 10:00～11:30 | 15 | 10         | 14,250  | 11,250 | 札幌卓球連盟           | 10 / 4 ～ 3 / 28  |
| 86                                           | ジュニアテニス入門                                                             |     | 小1～小6 | 木   | 16:00～17:00 | 24 | 12         | 22,800  | 18,000 | 進藤 聖一            | 10 / 1 ～ 3 / 25  |
| 87                                           | ジュニアテニス基礎・初級                                                          |     | 小1～小6 | 月   | 16:00～17:30 | 16 | 12         | 18,400  | 14,400 | 本田 和恵            | 10 / 19 ～ 3 / 29 |
| 88                                           | ミニバスケット低学年                                                            |     | 小1～小3 | 金   | 15:20～16:40 | 24 | 45         | 22,800  | 18,000 | 片桐三千代・中村亜美・榎山亜紀子 | 10 / 2 ～ 3 / 26  |
| 89                                           | ミニバスケット高学年                                                            |     | 小4～小6 | 金   | 16:45～18:05 | 24 | 45         | 22,800  | 18,000 | 片桐三千代・中村亜美・榎山亜紀子 | 10 / 2 ～ 3 / 26  |
| 90                                           | ミニバスケットレベルアップ                                                         |     | 小4～小6 | 月   | 17:15～18:45 | 16 | 30         | 15,200  | 12,000 | 片桐三千代・高山のぞみ      | 10 / 19 ～ 3 / 29 |
| 【対象変更】変更前 小3～小6 ⇒ 変更後 小4～小6 曜日や内容に変更はございません。 |                                                                       |     |       |     |             |    |            |         |        |                  |                  |
| 91                                           | ジュニアバスケット                                                             |     | 中1～中3 | 月   | 19:00～20:30 | 16 | 30         | 15,200  | 12,000 | 片桐三千代・高山のぞみ      | 10 / 19 ～ 3 / 29 |
| 94                                           | ジュニア運動能力向上教室                                                          |     | 小2～小6 | 水   | 15:40～16:40 | 22 | 12         | 20,900  | 16,500 | 小林 真奈斗           | 10 / 7 ～ 3 / 31  |
| 95                                           | キッズ器械体操初心者                                                            |     | 年中・年長 | 月   | 14:45～15:45 | 16 | 8          | 15,200  | 12,000 | -                | 10 / 19 ～ 3 / 29 |
| 96                                           | キッズ器械体操レベルアップ                                                         |     | 年中・年長 | 金   | 14:40～15:40 | 24 | 8          | 22,800  | 18,000 | -                | 10 / 2 ～ 3 / 26  |
| 97                                           | ジュニア器械体操初級                                                            |     | 小1～小3 | 月   | 16:00～17:00 | 16 | 12         | 15,200  | 12,000 | -                | 10 / 19 ～ 3 / 29 |
| 98                                           | ジュニア器械体操レベルアップ                                                        |     | 小1～小5 | 金   | 15:45～17:15 | 24 | 24         | 27,600  | 21,600 | -                | 10 / 2 ～ 3 / 26  |
| 99                                           | ジュニアダンス (月)                                                           |     | 小1～中3 | 月   | 16:15～17:15 | 16 | 25         | 15,200  | 12,000 | 比内 澄絵            | 10 / 19 ～ 3 / 29 |
| 100                                          | ジュニアダンス (水)                                                           |     | 小1～小6 | 水   | 16:10～17:10 | 25 | 15         | 23,750  | 18,750 | 福井 龍平            | 10 / 7 ～ 3 / 31  |
| 101                                          | ジュニアダンス中級                                                             |     | 小4～中3 | 水   | 17:30～18:30 | 25 | 15         | 23,750  | 18,750 | 福井 龍平            | 10 / 7 ～ 3 / 31  |
| 102                                          | キッズHIPHOP                                                             |     | 年少～小1 | 土   | 9:45～10:45  | 18 | 15         | 17,100  | 13,500 | MIZUKI・Chi       | 10 / 3 ～ 3 / 27  |
| 103                                          | エンジョイHIPHOP                                                           |     | 小1～小6 | 土   | 10:50～11:50 | 18 | 15         | 17,100  | 13,500 | MIZUKI・Chi       | 10 / 3 ～ 3 / 27  |
| 104                                          | キッズチアダンス                                                              |     | 年少～年長 | 金   | 16:00～17:00 | 24 | 20         | 22,800  | 18,000 | YUNA             | 10 / 2 ～ 3 / 26  |
| 【リニューアル】対象・指導員に変更があります。内容に変更はございません。         |                                                                       |     |       |     |             |    |            |         |        |                  |                  |
| 105                                          | ジュニアチアダンス                                                             |     | 小1～小6 | 水   | 16:40～17:40 | 25 | 40         | 23,750  | 18,750 | 坪田知紗・YUNA        | 10 / 7 ～ 3 / 31  |
| 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 | 達 浩美             | 10 / 19 ～ 3 / 15 |
| 107                                          | バトントワリング                                                              |     | 小1～中3 | 月   | 18:40～19:40 | 16 | 15         | 15,200  | 12,000 | 村上 優子            | 10 / 19 ～ 3 / 29 |
| NEW                                          | キッズK-POP&アイドルダンス                                                      |     | 年中・年長 | 水   | 15:30～16:30 | 25 | 20         | 23,750  | 18,750 | 坪田 知紗            | 10 / 7 ～ 3 / 31  |
| 110                                          | 【新規開講】 K-POPグループやアイドルグループの曲に合わせてコピーダンスやオリジナルダンスをアイドルになりきって楽しく踊るクラスです！ |     |       |     |             |    |            |         |        |                  |                  |

| No. | 教室名     | 対象                                                                          | 曜日 | 時間          | 回数 | 定員 | 受講料    | 指導員        | 開講期間            |
|-----|---------|-----------------------------------------------------------------------------|----|-------------|----|----|--------|------------|-----------------|
| 108 | チャレンジジム | 特別支援学級に在籍している小学生や通級指導教室を利用している小学生<br>※通常学級で障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方も含む | 木  | 16:30～17:30 | 20 | 8  | 31,000 | 出町道代・寺西由美子 | 10 / 8 ～ 3 / 18 |

## 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 | 10 / 19 ～ 12 / 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 | 10 / 19 ～ 12 / 28 |

↓↓ 札幌市スポーツ協会のSNSアカウントはコチラ ↓↓



↓↓ 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



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

※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 | 10 / 7 ~ 12 / 23  |
| 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 | 10 / 7 ~ 12 / 23  |
| 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       | 10 / 2 ~ 12 / 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       | 10 / 6 ~ 12 / 22  |
| 5   | テニス初級(月)     | 月  | 12:50~14:20 | 8  | 12 | 9,200   | 8,400   | 7,200   | 川島 裕子        | 10 / 19 ~ 12 / 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       | 10 / 6 ~ 12 / 22  |
| 7   | テニス初中級(月)    | 月  | 19:15~20:45 | 8  | 12 | 9,200   | 8,400   | 7,200   | 本田 修         | 10 / 19 ~ 12 / 28 |
| 8   | 【少人数制】テニス初中級 | 火  | 12:40~14:10 | 11 | 6  | 14,850  | 14,850  | 14,850  | 門間 昌子        | 10 / 6 ~ 12 / 22  |
| 9   | テニス中級(月)     | 月  | 14:25~15:55 | 8  | 12 | 9,200   | 8,400   | 7,200   | 川島 裕子        | 10 / 19 ~ 12 / 28 |
| 10  | テニス中級(火)     | 火  | 14:20~15:50 | 11 | 12 | 12,650  | 11,550  | 9,900   | 本田 和恵        | 10 / 6 ~ 12 / 22  |
| 11  | テニス中上級       | 火  | 9:15~10:45  | 11 | 10 | 12,650  | 11,550  | 9,900   | 今 善輝         | 10 / 6 ~ 12 / 22  |
| 12  | Over60テニス    | 火  | 10:55~12:25 | 11 | 10 | 12,650  | 11,550  | 9,900   | 今 善輝         | 10 / 6 ~ 12 / 22  |
| 13  | テニス上級        | 月  | 17:40~19:10 | 8  | 10 | 9,200   | 8,400   | 7,200   | 本田 修         | 10 / 19 ~ 12 / 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       | 10 / 7 ~ 12 / 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       | 10 / 7 ~ 12 / 16  |
| 16  | 卓球中級①        | 金  | 13:00~15:00 | 10 | 15 | 11,000  | 10,000  | 8,500   | 札幌卓球連盟       | 10 / 9 ~ 12 / 18  |
| 17  | 卓球中級②        | 金  | 13:00~15:00 | 10 | 15 | 11,000  | 10,000  | 8,500   | 札幌卓球連盟       | 10 / 9 ~ 12 / 18  |

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。

お得なサポート

さぽーと さつぽろ

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。



PICK UP! 新規開講教室



NEW No.69 大人のためのはじめて K-POP

聴き馴染みのある K-POP の曲に合わせて楽しく  
踊ります♪ダンス未経験者も大歓迎！

木曜日 12:30~13:30

指導員：坪田 知紗



NEW No.110 キッズ K-POP&アイドルダンス

アイドルになりきってコピーダンスやオリジナル  
ダンスを楽しく踊るクラスです♪

水曜日 15:30~16:30

指導員：坪田 知紗



NEW No.70 お仕事前の朝活ストレッチ

立ち仕事による腰痛予防のための教室！仕事前の  
準備体操を行い疲労軽減・腰痛予防を行います！

火曜日 10:30~11:00

指導員：北海道全員健康(株)



Renewal  
リニューアル

No.104 キッズチアダンス

可愛いポンポンをもって楽しく笑顔で踊るのが  
チアダンス！初めての習い事にぜひ♪

金曜日 16:00~17:00

指導員：平田 結愛



体験会も開催します！ 詳細は体験会のご案内チラシをご確認ください♪

※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。

## 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 | 10 / 19 ～ 12 / 28 |
| 31                                                                           | 朝ヨガ              | 月  | 9：20～10：20  | 8  | 30 | 8,800   | 6,400   | 5,200   | 嶺 努       | 10 / 19 ～ 12 / 28 |
| 32                                                                           | ココロとカラダの整うヨガ     | 火  | 13：00～14：00 | 11 | 30 | 12,100  | 8,800   | 7,150   | 北海道全員健康㈱  | 10 / 6 ～ 12 / 22  |
| 33                                                                           | リラクセスヨガ          | 火  | 14：30～15：45 | 11 | 30 | 12,100  | 8,800   | 7,150   | 達 浩美      | 10 / 6 ～ 12 / 22  |
| 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 | 10 / 7 ～ 12 / 23  |
| 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 | 10 / 7 ～ 12 / 23  |
| 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     | 10 / 2 ～ 12 / 25  |
| 37                                                                           | ナイトヨガA           | 水  | 19：00～20：15 | 12 | 15 | 13,200  | 9,600   | 7,800   | 大野 直子     | 10 / 7 ～ 12 / 23  |
| 38                                                                           | ナイトヨガB           | 水  | 21：00～22：15 | 12 | 15 | 13,200  | 9,600   | 7,800   | 大野 直子     | 10 / 7 ～ 12 / 23  |
| 39                                                                           | 膝にやさしい安心ヨガ（月）    | 月  | 13：00～14：00 | 7  | 30 | 7,700   | 5,600   | 4,550   | 北海道全員健康㈱  | 10 / 19 ～ 12 / 21 |
| 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㈱  | 10 / 1 ～ 12 / 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㈱  | 10 / 7 ～ 12 / 23  |
| 42                                                                           | はじめてのマットピラティス    | 火  | 12：40～13：40 | 11 | 15 | 12,100  | 8,800   | 7,150   | 大沼 千尋     | 10 / 6 ～ 12 / 22  |
| 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     | 10 / 2 ～ 12 / 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     | 10 / 2 ～ 12 / 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     | 10 / 1 ～ 12 / 24  |
| 46                                                                           | バレエエクササイズ        | 木  | 12：45～13：45 | 12 | 15 | 13,200  | 9,600   | 7,800   | AYA SATO  | 10 / 1 ～ 12 / 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     | 10 / 19 ～ 12 / 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     | 10 / 6 ～ 12 / 22  |
| 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      | 10 / 2 ～ 12 / 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      | 10 / 2 ～ 12 / 25  |
| 51                                                                           | 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  | 10 / 1 ～ 12 / 24  |
| 52                                                                           | 健美操              | 木  | 13：30～14：30 | 13 | 30 | 14,300  | 10,400  | 8,450   | 川崎 由美子    | 10 / 1 ～ 12 / 24  |
| 53                                                                           | ゆったり筋力体操KAZE®    | 月  | 9：45～10：45  | 8  | 30 | 8,800   | 6,400   | 5,200   | あなだ あやか   | 10 / 19 ～ 12 / 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   | 洲端 広翼     | 10 / 7 ～ 12 / 23  |
| 55                                                                           | ひざこし筋力UP運動①      | 木  | 9：10～10：10  | 13 | 30 | 14,300  | 10,400  | 8,450   | 前田 淑絵     | 10 / 1 ～ 12 / 24  |
| 56                                                                           | ひざこし筋力UP運動②      | 木  | 10：20～11：20 | 13 | 30 | 14,300  | 10,400  | 8,450   | 前田 淑絵     | 10 / 1 ～ 12 / 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     | 10 / 19 ～ 12 / 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     | 10 / 19 ～ 12 / 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㈱  | 10 / 6 ～ 12 / 22  |
| 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㈱  | 10 / 2 ～ 12 / 25  |
| 61                                                                           | 元気UP！ボクシングエクササイズ | 火  | 18：45～19：45 | 11 | 15 | 12,100  | 8,800   | 7,150   | 北海道全員健康㈱  | 10 / 6 ～ 12 / 22  |
| 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      | 10 / 1 ～ 12 / 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    | 10 / 6 ～ 12 / 22  |
| 64                                                                           | NIGHT★ZUMBA      | 日  | 19：30～20：30 | 11 | 15 | 12,100  | 8,800   | 7,150   | KAZU      | 10 / 4 ～ 12 / 27  |
| 65                                                                           | ZUMBA            | 木  | 9：45～10：45  | 13 | 35 | 14,300  | 10,400  | 8,450   | 高田 しびこ    | 10 / 1 ～ 12 / 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     | 10 / 7 ～ 12 / 23  |
| 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     | 10 / 2 ～ 12 / 25  |
| 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      | 10 / 1 ～ 12 / 24  |
| NEW 69                                                                       | 大人のためのはじめてK-POP  | 木  | 12：30～13：30 | 13 | 30 | 14,300  | 10,400  | 8,450   | 坪田 知紗     | 10 / 1 ～ 12 / 24  |
| 【新規開講】聴き馴染みのあるK-POPの曲に合わせて様々なグループのダンスコピーやオリジナルの振付で楽しく体を動かしましょう！ダンス未経験者大歓迎です♪ |                  |    |             |    |    |         |         |         |           |                   |
| NEW 80                                                                       | お仕事前の朝活ストレッチ     | 火  | 10：30～11：00 | 11 | 30 | 9,900   | 7,700   | 6,600   | 北海道全員健康㈱  | 10 / 6 ～ 12 / 22  |
| 【新規開講】立ち仕事による腰痛予防のための教室！短時間で仕事前の準備体操を行い疲労軽減・腰痛予防を行いましょう！靴や着替え不要で手軽に参加できます！   |                  |    |             |    |    |         |         |         |           |                   |

## 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。

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。



SASPO