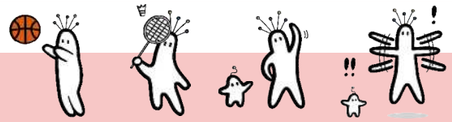
2027年
1月
開講

厚別区体育館

冬のスポーツ教室受講者募集

人生に、スポーツを。
SASPO

1月開講おすすめ教室



■大人のためのはじめてK-POP



木曜日　12：30～13：30　　指導員：坪田　知紗

人気のK-POPの曲に合わせて様々なコピーダンスや
オリジナルの振付を楽しむクラスです！
運動不足解消やリフレッシュにぴったり♬



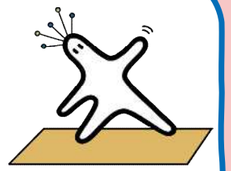


■朝ヨガ



月曜日　9：20～10：20　　指導員：嶺　努

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。



■お仕事前の朝活ストレッチ



火曜日　10：30～11：00　　指導員：北海道全員健康(株)

呼吸を整え、すっきりした気持ちでスタート！
立ち仕事による腰痛予防のための教室です。
仕事前の準備体操で疲労軽減・腰痛予防してみませんか？



教室の詳細情報、その他の教室情報は裏面に掲載しております。ぜひご覧ください♪

お得なサポート

さぽーとさっぽろ

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。

申込方法

【申込期間】12月1日（火） ～ 12月14日（月）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（月）23：59：59まで24時間受付中！

【抽　　選】12月16日（水）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。

WEB申込み
フォーム

追加申込

12月18日(金)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）。
※12月19日（土）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）。

納入方法

① WEBでお申込みの場合

納入期間：12月16日(水)～12月27日(日)　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：12月19日(土)～12月27日(日)　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いただき、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。

・12月7日（月）と1月4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。
12月29日（火）～1月3日（日）は年末年始休館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。

人生に、スポーツを。SASPO

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

厚休HP

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

球技系教室

4期制　対象：成人（高校生以上）　※障がいのある方：障がい者手帳・療育手帳・障がい児通所支援受給者証をお持ちの方

★同一種目の教室を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。

教室番号	教室名	曜日	時　間	回数	定員	受講料（税込）			指導員名	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	11回	30名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌地区バドミントン協会	1/6～3/24
2	バドミントンレベルアップ	水	12:30～14:30	11回	30名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌地区バドミントン協会	1/6～3/24
3	バスケットボール	金	13:00～15:00	11回	18名	12,100円	11,000円	9,350円	片桐　三千代	1/15～3/26
4	テニス初心者	火	9:15～10:45	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	藤沢　千鶴子	1/5～3/30
5	テニス初級(月)	月	12:50～14:20	8回	12名	9,200円	8,400円	7,200円	川島　裕子	1/18～3/29
6	テニス初級(火)	火	10:55～12:25	12回	12名	13,800円	12,600円	10,800円	藤沢　千鶴子	1/5～3/30
7	テニス初中級(月)	月	19:15～20:45	8回	12名	9,200円	8,400円	7,200円	本田　修	1/18～3/29
8	【少人数制】テニス初中級	火	12:40～14:10	12回	6名	16,200円	16,200円	16,200円	門間　昌子	1/5～3/30
9	テニス中級(月)	月	14:25～15:55	8回	12名	9,200円	8,400円	7,200円	川島　裕子	1/18～3/29
10	テニス中級(火)	火	14:20～15:50	12回	12名	13,800円	12,600円	10,800円	本田　和恵	1/5～3/30
11	テニス中上級	火	9:15～10:45	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	今　善輝	1/5～3/30
12	Over60テニス	火	10:55～12:25	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	今　善輝	1/5～3/30
13	テニス上級	月	17:40～19:10	8回	10名	9,200円	8,400円	7,200円	本田　修	1/18～3/29
14	卓球初心者	水	10:00～12:00	11回	12名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌卓球連盟	1/6～3/24
15	卓球初級	水	10:00～12:00	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌卓球連盟	1/6～3/24
16	卓球中級①	金	13:00～15:00	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	札幌卓球連盟	1/15～3/19
17	卓球中級②	金	13:00～15:00	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	札幌卓球連盟	1/15～3/19

※指導員が受講レベルに達していないと判断した場合、ご受講をお控えまたはコース移動を推奨させていただく場合がございますので予めご了承ください。

少年少女教室

※障がいのある方：障がい者手帳・療育手帳・障がい児通所支援受給者証をお持ちの方

教室番号	教室名	曜日	時　間	回数	定員	対象	受講料（税込）		指導員名	開講期間
							一般	障がいのある方(※)		
92	STARリズムジャンプ(年少～年長)	月	15:45～16:30	8回	10名	年少～年長	11,200円	8,800円	早坂　雄一	1/18～3/29
93	STARリズムジャンプ(小1～小3)	月	16:40～17:40	8回	10名	小1～小3	12,000円	9,600円	早坂　雄一	1/18～3/29

※STAR ACADEMYでは指定ユニフォームの着用が必要となるため、**別途ユニフォーム代5,500円**が必要となります。

STARリズムジャンプとは・・・

音楽(ビート)に合わせて様々なジャンプをする運動です。リズム感が良くなり運動能力が高まるのはもちろん、
脳の状態をよくすることで、認知能力の向上や集中力UP！ジャンプ以外の動作もリズムに合わせて行い、苦手な動きも克服✨

SASPOでポイントを貯めよう！





アルカサルとは？

アルカサルは、札幌市が運営する40歳以上向けの「札幌健康アプリ」です。

貯まったポイントは、40歳～64歳の方はプレゼント抽選への応募に利用でき、

65歳以上の方は電子マネーへの交換ができます。

札幌市スポーツ協会主催のSASPO教室、大会・イベントの参加時や、

施設への来館でもポイントが貯まります！

詳細は右記二次元コードより、

アルカサルの公式ホームページをご覧ください。



札幌健康アプリ “アルカサル”

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。

厚別区体育館ホームページ

厚別区体育館HPはこちらからアクセスできます。
HPの『教室一覧』からも教室の募集内容や日程表がご覧いただけます。

フィットネス系教室

4期制　対象：成人（高校生以上）　※障がいのある方：障がい者手帳・療育手帳・障がい児通所支援受給者証をお持ちの方

★同一種目の教室を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。

教室番号	教室名	曜日	時　間	回数	定員	受講料（税込）			指導員名	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回	35名	8,800円	6,400円	5,200円	ヨガライフスクール	1/18～3/29
31	朝ヨガ	月	9:20～10:20	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	嶺　努	1/18～3/29
32	ココロとカラダの整うヨガ	火	13:00～14:00	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	北海道全員健康(株)	1/5～3/30
33	リラックスヨガ	火	14:30～15:45	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	遠　浩美	1/5～3/30
34	ヨガA	水	9:15～10:45	13回	33名	14,300円	10,400円	8,450円	ヨガライフスクール	1/6～3/31
35	ヨガB	水	11:00～12:30	13回	33名	14,300円	10,400円	8,450円	ヨガライフスクール	1/6～3/31
36	やさしいパワーヨガ	金	9:30～11:00	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	大沼　千尋	1/15～3/26
37	ナイトヨガA	水	19:00～20:15	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	大野　直子	1/6～3/31
38	ナイトヨガB	水	21:00～22:15	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	大野　直子	1/6～3/31
39	膝にやさしい安心ヨガ(月)	月	13:00～14:00	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	北海道全員健康(株)	1/18～3/29
40	膝にやさしい安心ヨガ(木)	木	12:15～13:15	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	北海道全員健康(株)	1/7～3/25
41	やさしいボクサ＆ヨガ	水	12:30～13:30	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	北海道全員健康(株)	1/6～3/31
42	はじめてのマットピラティス	火	12:40～13:40	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	大沼　千尋	1/5～3/30
43	ナイトピラティスA	金	18:30～19:30	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	大沼　千尋	1/8～3/26
44	ナイトピラティスB	金	19:40～20:40	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	大沼　千尋	1/8～3/26
45	美姿勢ピラティスヨガ	木	18:30～19:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	大沼　千尋	1/7～3/25
46	バレエエクササイズ	木	12:45～13:45	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	AYA　SATO	1/7～3/25
47	アンチエイジング体操(月)	月	10:30～12:00	8回	40名	8,800円	6,400円	5,200円	菅野　淳子	1/18～3/29
48	アンチエイジング体操(火)	火	10:45～12:15	12回	40名	13,200円	9,600円	7,800円	菅野　淳子	1/5～3/30
49	ストレッチ＆ボディメイク	金	11:30～12:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	遠　浩美	1/15～3/26
50	ストレッチ＆健康美容体操	金	13:00～14:15	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	遠　浩美	1/15～3/26
51	リンパマッサージ＆健康体操	木	11:00～12:15	11回	33名	12,100円	8,800円	7,150円	AYA　SATO	1/7～3/25
52	健美操	木	13:30～14:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	川崎　由美子	1/7～3/25
53	ゆったり筋膜体操KAZE®	月	9:45～10:45	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	あなだ　あやか	1/18～3/29
54	やさしい健康運動体操	水	13:00～14:00	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	渕端　広翼	1/6～3/31
55	ひざこし筋力UP運動①	木	9:10～10:10	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	前田　淑絵	1/7～3/25
56	ひざこし筋力UP運動②	木	10:20～11:20	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	前田　淑絵	1/7～3/25
57	二十四式太極拳　基礎	月	13:00～14:30	8回	35名	8,800円	6,400円	5,200円	原田　雅恵	1/18～3/29
58	二十四式太極拳　重点	月	14:35～16:05	8回	35名	8,800円	6,400円	5,200円	原田　雅恵	1/18～3/29
59	筋力アップエクササイズ	火	11:30～12:30	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	北海道全員健康(株)	1/5～3/30
60	はじめてのボクシングエクササイズ	金	11:00～12:00	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	北海道全員健康(株)	1/15～3/26
61	元気UP！ボクシングエクササイズ	火	18:45～19:45	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	北海道全員健康(株)	1/5～3/30
62	脂肪燃焼ボクシングエクササイズ	木	19:00～20:00	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	HIRO	1/7～3/25
63	エアロビクス	火	9:15～10:30	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	小野寺　弘美	1/5～3/30
64	NIGHT★ZUMBA	日	19:30～20:30	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	KAZU	1/10～3/28
65	ZUMBA	木	9:45～10:45	11回	35名	12,100円	8,800円	7,150円	高田　しぴこ	1/7～3/25
66	モーニングフラダンス	水	9:30～10:30	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	浅原　麻美	1/6～3/31
67	フォークダンス	金	13:00～15:00	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	大谷　高子	1/8～3/19
68	クラシックバレエ(女性向け)	木	10:00～11:15	10回	15名	11,000円	8,000円	6,500円	遠　浩美	1/7～3/18
69	大人のためのはじめてK-POP	木	12:30～13:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	坪田　知紗	1/7～3/25
70	お仕事前の朝活ストレッチ	火	10:30～11:00	12回	30名	10,800円	8,400円	7,200円	北海道全員健康(株)	1/5～3/30

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。必要に応じてお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。