

2026 年
12 月
開 講

厚別公園競技場

第 3 期教室募集 (12/1~3/31)

✨ おすすめ教室紹介 ✨



PICK UP

フリースタイルダンス

指導員 HIRAKU



からだメンテ体操

指導員 高坂 聖美



愉快エアロ&和みストレッチ

指導員 野田 美香



リラックスヨガ

指導員 下山 美里



やさしい代謝アップ体操

指導員 宮川 さとみ



身体ととのえヨガ

指導員 武田 真弓



この他にも厚別公園競技場には全部で 12 の教室がございます。
詳しくはチラシ中面や、厚別公園競技場ホームページをご覧ください！



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。

教室申込は WEB が便利

受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。
すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録を
していただくことで教室申込みが簡単になります。
※受講者カードをお持ちでない方も WEB 申込み可能です。

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等での申込みができます。
- 申込期間中は 24 時間お申込み可能です。
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします。

WEB 申込み
フォーム



お得なサポート

さぽるとさぽろ

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。

厚別公園競技場 TEL : 011-894-1144

〒004-0033

札幌市厚別区上野幌 3 条 1 丁目 2 番 1 号



札幌市屋外競技場施設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

- 開館時間 8:30~21:00
- 休館日 第 3 月曜日※祝日の場合は第 2 月曜日
- 駐車場 夏季:97 台 冬季:51 台



●キッズ&ジュニア教室

定員各 20 名

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

教室番号	教室名	曜日	時間	回数	受講料（税込）		指導員名	開講期間	内容
					キッズ・ジュニア	障がいのある方			
23	リズムダンス 年中～小1	水	17:00～18:00	17	16,150 円	12,750 円	HIRAKU	12/2～ 3/31	音楽を感じて体を動かしながらリズム感や基礎体力を育てます。
24	フリースタイルダンス 小2～小6	水	18:15～19:15	17	16,150 円	12,750 円	HIRAKU	12/2～ 3/31	HIPHOP をベースにしたストリートダンスを楽しく踊りましょう。

●成人フィットネス教室

定員各 20 名

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

教室番号	教室名	曜日	時間	回数	受講料（税込）			指導員名	開講期間	内容
					一般	65歳以上	障がいのある方			
1	ストレッチ&ヨガ [運動強度]★	火	9:45～11:00	16	17,600 円	12,800 円	10,400 円	武田真弓	12/1～ 3/30	全身の筋肉を刺激し、身体と心をスッキリ爽快に整えましょう！
2	ターゲットピラティス [運動強度]★★	火	11:15～12:30	16	17,600 円	12,800 円	10,400 円	武田真弓	12/1～ 3/30	体幹力を高め、テーマを決めてスタイルアップを目指します。
4	大人のフリースタイルダンス [運動強度]★★	水	19:30～20:30	17	18,700 円	13,600 円	11,050 円	HIRAKU	12/2～ 3/31	初めての方でも楽しめる大人のためのダンス教室です。
5	からだメンテ体操 [運動強度]★	木	9:45～11:00	15	16,500 円	12,000 円	9,750 円	高坂聖美	12/3～ 3/25	軽いエアロビと筋トレ、ストレッチで生活習慣病の予防に効果的。
6	はじめてヨガ [運動強度]★	木	9:45～11:00	15	16,500 円	12,000 円	9,750 円	下山美里	12/3～ 3/25	ゆったりと全身をやさしくほぐします。ヨガを始めてみたい方に。
8	愉快エアロ&和みストレッチ [運動強度]★★	木	11:30～12:45	15	16,500 円	12,000 円	9,750 円	野田美香	12/3～ 3/25	やさしいステップのエアロビクスとストレッチで心身を健康に！
9	ZUMBA [運動強度]★★	木	13:00～14:15	15	16,500 円	12,000 円	9,750 円	野田美香	12/3～ 3/25	世界の様々な音楽にのり、陽気に自分のペースで踊りましょう。
11	リラックスヨガ [運動強度]★	木	19:30～20:30	15	16,500 円	12,000 円	9,750 円	下山美里	12/3～ 3/25	ゆったりとした呼吸と心地よい動きで血流とリンパを整えます。
13	やさしい代謝アップ体操 [運動強度]★	金	13:00～14:30	15	16,500 円	12,000 円	9,750 円	宮川さとみ	12/4～ 3/26	肩回りや肩甲骨、腰回りなどの部分を意識して使うリズム体操です。
14	身体ととのえヨガ [運動強度]★★	金	13:00～14:30	16	17,600 円	12,800 円	10,400 円	武田真弓	12/4～ 3/26	普段使われづらい筋肉に刺激を与え、姿勢改善・柔軟性アップ！

申込方法

【申込期間】 11月1日（日）から 11月14日（土）8：30～20：00

【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 から 14 日（土）23：59：59 まで 24 時間受付中！

【抽 選】 11月17日（火）10：30

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：落選された方にもみ電話にてお知らせいたします。

追加申込

11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）。

※11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：11月17日(火)から 11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：11月19日(木)から 11月27日(金) 8：30～20：00

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。

・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。



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。

「アルカサル」で教室に通えば通うほど、動かさる。ポイントもたまるさる。

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”

札幌市スポーツ協会施設での
ポイントの貯め方

- 1 アルカサルに登録する
- 2 施設に来館する
- 3 SASPO教室を受講する

対象施設への来館で
1ポイント獲得!

1回受講ごとに
20ポイント獲得!

まずはアプリをダウンロードして会員登録！

来館時に設置された二次元コードを読み取ることでポイントが貯まります！

受講時に受付窓口にてSASPO専用の二次元コードを読み取ることでポイントが貯まります！