2026年
12月
開講

厚別公園競技場

第３期フィットネス教室（12/1～3/31）

●おすすめ教室紹介●

人生に、スポーツを。
SASPO

⭐追加申込　＆　ワンコイン体験受付中⭐

フリースタイルダンス



リラックスヨガ



からだメンテ体操



やさしい代謝アップ体操



愉快エアロ＆和みストレッチ



身体ととのえヨガ



この他にも全部で 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

〇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。　〇65 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。　〇障がい者手帳、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。　〇お申込みの際は、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。　〇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。　〇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。〇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。　〇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。　〇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。　〇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。　〇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。　〇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）。　〇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。　〇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。　〇教室の広報 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。

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、JAL 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。

人生に、スポーツを。SASPO

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	髙坂聖美	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！





追加申込受付中です！！

受付時間　8:30～20：00　　TEL　011-894-1144

※定員に空きがある教室のみ先着順にて受付中。現在の申込人数はお問い合わせください。

※電話および窓口にて受付いたします。

※追加申込では WEB 申込はご利用できません。



納入方法

教室受講初日に窓口で現金にてお支払いください。

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。

SASPO



【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。

教室・イベント情報
Instagram
＼フォローお待ちしております／

LINE
＼ 友だち登録お待ちしております／



SASPO