

子ども教室 *学年は4月からの新学年です										
No.	対象	教室名	曜日	時間	定員	期間	回数	受講料(税込)	指導員	内容
41	小1 ~小3	ジュニアテニス (小1~小3)	月	17:00~ 18:00	10	4月13・20・27 5月18・25 6月15・22・29 7月13・20・27 8月17・24・31 9月14・28	16	10,380円 (8,310円)	今 善輝	足の動き、ラケットの振り方、コートを意識した練習を通して基礎から学びます。 ※ラケットの貸出しあります。
42	小4 ~中3	ジュニアテニス (小4~中3)	月	時間変更 18:05~ 19:20	10	4月13・20・27 5月18・25 6月15・22・29 7月13・20・27 8月17・24・31 9月14・28	16	12,850円 (10,280円)	今 善輝	
43	小1 ~中3	ジュニア体操	水	18:00~ 19:30	30	4月8・15・22 5月13・20 6月3・17・24 7月1・8・15・22・29 8月5・12・19・26 9月9・16・23	20	16,060円 (12,850円)	体操指導員	マット、鉄棒、とび箱、平均台等の体操器具を使用し、基礎的な運動能力の向上を目指します。
44	小1 ~中3	ジュニア バレーボール	水	17:15~ 18:45	30	4月8・15・22 5月13・20 6月3・17・24 7月1・8・15・22・29 8月5・19・26 9月9・16・23	19	12,330円 (9,860円)	丹代勝利 他	バレーボールの基礎から学び、仲間と技術を高めあい、団体競技の楽しさを体感します。
45	小3 ~小6	ジュニアバドミントン	水	16:30~ 18:00	20	4月15・22 5月20 6月3・17・24 7月1・8・15・22・29 8月5・12・19・26 9月9・16・23	18	14,450円 (11,560円)	川口 美与子 宮川 里恵	はじめての方からどなたでも参加できます。ラケットの握り方やストロークを指導します。 ※ラケットの貸出しあります。
46	年中 ・ 年長	わくわくキッズ体操(水)	水	15:00~ 16:00	10	4月15・22 5月13・20・27 6月3・10・17・24 7月1・8・15・22・29 8月5・12・19・26 9月9・16	20	12,980円 (10,380円)	佐藤 理佳子	
47	対象変更 小1 ~小2	わくわくジュニア体操 (1.2年)	水	時間変更 16:10~ 17:40	10	4月15・22 5月13・20・27 6月3・10・17・24 7月1・8・15・22・29 8月5・12・19・26 9月9・16	20	16,060円 (12,850円)	佐藤 理佳子	マット、鉄棒、とび箱、平均台等の体操器具を使用し、楽しく、基礎的な運動能力の向上を目指します。
48	年中 ・ 年長	NEW わくわくキッズ体操(金)	金	15:00~ 16:00	10	4月10・17・24 5月1・8・15・22・29 6月5・12・26 7月3・10・17・31 8月7・21・28 9月4・11	20	12,980円 (10,380円)	佐藤 理佳子	
49	小3 ~小4	NEW わくわくジュニア体操 (3.4年)	金	16:10~ 17:40	10	4月10・17・24 5月1・8・15・22・29 6月5・12・26 7月3・10・17・31 8月7・21・28 9月4・11	20	16,060円 (12,850円)	佐藤 理佳子	
50	小1 ~中3	少年少女剣道	土	17:15~ 18:45	15	4月4・11・18 5月2・9・16・30 6月6・13・27 7月4・18・25 8月1・8 9月5・12	17	11,030円 (8,830円)	札幌 剣道連盟	剣道の礼儀、作法、基本動作の習得、技術力の向上と心身の鍛錬を図ります。
51	小4 ~中3	レベルアップ剣道	土	17:15~ 18:45	15	4月4・11・18 5月2・9・16・30 6月6・13・27 7月4・18・25 8月1・8 9月5・12	17	11,030円 (8,830円)	札幌 剣道連盟	①小4で6級以上②小5で5級以上③小6で3級以上④中学生で2級以上
52	小1 ~小2 (男子)	NEW さっぽろボーイズ アクロバットアカデミー (小1~小2)	火	15:50~ 16:50	10	4月14・21・28 5月12・19・26 6月2・9・16・23・30 7期は7月開講予定	11	10,530円 (8,420円)	コンサドーレ ボーイズ パフォーマンス チーム☆D	北海道コンサドーレ札幌のホームゲームにて毎回アクロバット演技をしているメンバーが直接指導いたします。 体力の向上と、安全にアクロバットを行うために必要なノウハウを学びます。
53	小3 ~小6 (男子)	NEW さっぽろボーイズ アクロバットアカデミー (小3~小6)	火	16:50~ 17:50	10	4月14・21・28 5月12・19・26 6月2・9・16・23・30 7期は7月開講予定	11	10,530円 (8,420円)	コンサドーレ ボーイズ パフォーマンス チーム☆D	

通年教室【1年間】 *学年は4月からの新学年です。 *受講料はすべて分割2回払いとなります

No.	対象	教室名	期間	受講料(税込)	指導員	内容
101	中学生	少年少女弓道 曜日：金曜日 時間：16:30~18:00 定員：10名	4月3・10・17・24 5月1・8・15・22 6月5・12・19・26 7月3・17・31 8月7 9月4・11・18 10月2・9・16・23 11月6・13・20・27 12月11・18・25 1月29 2月12・19・26 3月5	1回目 4月~9月 19回 15,260円 (12,210円) 2回目 10月~2021年3月 16回 12,850円 (10,280円)	全35回 28,110円 (22,490円)	札幌 弓道連盟 礼儀・作法、基本的動作を学び、美しく射する態度、心身の鍛錬を図ります。
		さっぽろチャ&ダンスアカデミー (ガールズ)	4月14・21・28 5月12・19・26 6月2・9・16・23・30 7月7・14・21・28	1回目 4月~9月分 20回 年中・年長:21,490円 小1~小4:17,050円	全40回	楽しくダンスを踊りながら「応援する心」を育てます。 指導は北海道コンサドーレ札幌「コンサドーレズ」公式メンバーが担当します。 初めての方も楽しく参加できます。 こちらのクラスは教室日程の他に、フリー「エスポラダ北海道」のホームゲームにてパフォーマンスを披露する機会があります。 レッスンは体力の向上と柔軟性を養いながら、スポーツシーンでの演技披露を想定したダンスを習得していきます。 出演ができるようになったメンバーは別途、衣装・ポンポン代等の経費がかかります。(約1万円程度)
102	年中・ 年長 (女子)	曜日：火曜日 時間：15:00~16:00 定員：20名	8月18・25 9月8・15・29 10月6・13・20・27 11月17・24	2回目 10月~2021年3月 20回 年中・年長:21,490円 小1~小4:17,050円	年中・年長 42,980円 小1~小4 34,100円	コンサドーレズ 公式メンバー
103	小1~ 小4 (女子)	曜日：火曜日 時間：16:00~17:15 定員：30名	12月1・8・15・22 1月12・19・26 2月2・9・16 3月2・9・16・23			

※日程は変更になる場合があります。※()内の料金は障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方の料金です。

北ガスアリーナ札幌46

4月
スタート



スポーツ・フィットネス教室 受講生募集!

募集期間 **3/1 (日) ~ 3/14 (土)**
受付時間 9:00~20:00

●お申し込み方法●

(受講者カードをお持ちの方はご用意ください)

WEB・電話・窓口

WEBは申込期間中24時間申込み可能。

(申込初日9:00~終了日は23:59迄)

3/2(月)は施設整備日のため電話、

窓口の申込はできません。

スマホ・PCに対応! 24時間受付!
抽選結果もメールでお知らせします。
お申込みはこちらから!!



抽選日：3月16日(月) 14:30

コンピュータによる自動抽選

WEB申込みの方は当落をメールします。
電話、窓口で申込みの方は、落選の方のみ
電話でご連絡いたします。

追加申込：3月18日(水) 9:00~

電話又は窓口【先着順】
定員に達していない教室のみ受付。

納入期間：3月20日(金)~3月31日(火) 9:00~20:00

お支払いは窓口で現金のみとなります。

お申込み・受講にあたって

●障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証の交付を受けている方は、申込時または受講料納入の際に手帳等を提示してください。●申込者数が少ない場合は開講中止になる場合があります。●教室のカリキュラムは、身体機能の回復・リハビリを目的としたものではありません。受講にあたっては、事前に自己の体調を十分に管理し、ご参加ください。必要であれば医師の診断を受けられることをお勧めします。●指導員や職員の指示に従わず私語や大声等で教室の進行に支障をきたした場合は、また、指導員や他受講者への誹謗・中傷等の迷惑行為が見受けられた場合はその後の受講をお断りいたします。●物品販売や宗教・政治活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。●自然災害や交通機関のトラブルにより、急遽日程の変更または中止となる場合があります。●教室受講中に担当指導員が病気・ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。●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。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。●教室を辞めるお申し出があった場合、当施設の都合による中止を除き、手数料500円/1教室(開講前含む)を差し引いた教室残回数分の受講料を返金致します。なお、お手続きの際はご印鑑と領収証が必要となります。●指導員や他受講者の連絡先のお問合せには、個人情報保護法に基づきお答えできません。

個人情報の取扱い

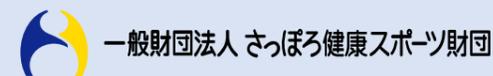
お申込みの際に取得する個人情報は、当財団が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。
①施設利用や各種サービスに関する登録等の手続き ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払い等の諸連絡 ③アンケートや各種施設の利用に関する統計及び分析 ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認 また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

札幌市体育館グループ指定管理者

北ガスアリーナ札幌46

〒060-0034 札幌市中央区北4条東6丁目2番

☎ 011-251-1815



【私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します】

アクセス

地下鉄東西線「バスセンター前」駅

8番出口から徒歩約10分

地下鉄南北線、東豊線「さっぽろ」駅

22番出口から徒歩約12分



成人・球技系教室 対象：満16歳以上										成人・フィットネス系教室 対象：満16歳以上											
No.	教室名	曜日	時間	定員	日程		回数	受講料 (税込)	指導員	内容	No.	教室名	曜日	時間	定員	日程		回数	受講料 (税込)	指導員	内容
1	教室名変更 卓球初中級	金	9:00~ 10:30	15	4月3・17・24 6月5・26	5月1・8・22 7月10・17	10	6,490円 (5,840円) [5,190円]	札幌市婦人 卓球親睦会	フォアハンドやショートラリーを5本~20本打てる方。	21	ベーシックヨガ	火	10:00~ 11:10	15	4月14・21 6月2・23・30	5月12・19 7月7・14・21・28 8月4	12	9,020円 (8,110円) [7,210円]	田中しのぶ	前半は深い呼吸で体を動かす立位のポーズ、後半は座位のポーズでじっくり体を伸ばします。肩こり・腰痛などの改善に効果が期待できます。
2	卓球上級	金	9:00~ 10:30	15	4月3・17・24 6月5・26	5月1・8・22 7月10・17	10	6,490円 (5,840円) [5,190円]	札幌市婦人 卓球親睦会	フォアハンドやショートラリーが50本以上続き、ツツキやツツキ打ちでラリーができる方。	22	リラクセスゆったりヨガ	火	11:20~ 12:30	15	4月14・21 6月2・23・30	5月12・19 7月7・14・21・28 8月4	12	9,020円 (8,110円) [7,210円]	田中しのぶ	ポーズの時間を長く取り、体の深部からじっくりほぐしていきます。座位または仰向けのポーズが中心。心身のリラクセスに効果が期待できます。
3	バドミントン初心者	金	9:00~ 10:30	10	4月3・17・24 6月5・26	5月1・8・22 7月10・17	10	8,030円 (7,230円) [6,420円]	数藤和枝	初めての方から。	23	太極拳	火	11:00~ 12:30	15	4月14・21・28 6月2・9・16・23・30	5月12・19・26 7月7・14・21・28 8月4	16	12,020円 (10,820円) [9,620円]	沖野和美	中国で継承されている伝統武術をもとに、ゆるやかな動きの中で呼吸を意識する全身運動です。
4	バドミントン初級	金	10:30~ 12:30	15	4月3・17・24 6月5・26	5月1・8・22 7月10・17	10	7,510円 (6,760円) [6,010円]	数藤和枝	バドミントン教室を受講した経験のある方対象。ドロップ・クリアー・スマッシュなど、ショットの基本ができる方。	24	からだとのえ体操 (女性限定)	火	13:00~ 14:15	15	4月14・21 6月2・23・30	5月12・19 7月7・14・21・28 8月4	12	9,020円 (8,110円) [7,210円]	太田明博	骨盤を中心に、全身を使って筋力、柔軟性、バランス力、姿勢改善を行います。
5	バドミントン中級	火	9:00~ 10:55	15	4月14・21・28 6月2・16・23・30	5月12・19 7月14・21・28 8月4	13	9,770円 (8,790円) [7,810円]	川口 美与子	バドミントン経験者で実戦レベルを上げたい方。全ての基本となるストロークが打てる方、クリアーが奥まで届く方が対象です。	25	ZUMBA (火) (女性限定)	火	19:00~ 20:10	15	4月14・21・28 6月2・16・23・30	5月12・19 7月7・14・21・28 8月4	14	10,520円 (9,470円) [8,410円]	太田明博	ラテンやダンスの音楽に合わせて、振り付けを真似して踊る運動です。脂肪燃焼や体カブりに効果的です。
6	バドミントン中上級	火	11:00~ 12:55	15	4月14・21・28 6月2・16・23・30	5月12・19 7月14・21・28 8月4	13	9,770円 (8,790円) [7,810円]	札幌 バドミントン協会	中級レベル経験者で大会出場経験のある方が対象。トレーニングを多く取り入れた内容で本格的にレベルアップをしたい方向けのコースです。	26	ウーマンズ・フィット ボックス (女性限定)	火	16:00~ 17:30	10	4月14・21・28 6月2・9・23・30	5月12・19・26 7月7・14・21・28	14	13,400円 (12,060円) [10,720円]	吉居葉子	音楽のリズムに合わせてパンチ等、ボクシングの動きを取り入れ、二の腕とウエストのシェイプアップを目指す教室です。
7	少人数制 テニス初心者A	木	9:25~ 10:55	5	4月2・9・16・23・30 2期は7月開講予定です。	5月7・14	7	8,860円 (7,970円) [7,080円]	川島裕子	初めての方から。少人数制なので、基礎からしっかりと学べます。	27	ボクシング エクササイズ (女性限定)	火	19:00~ 20:30	15	4月14・21・28 6月2・9・23・30	5月12・19・26 7月7・14・21・28	14	10,520円 (9,470円) [8,410円]	吉居葉子	音楽のリズムに合わせてパンチ等、ボクシングの動きを取り入れ、二の腕とウエストのシェイプアップを目指す教室です。
8	少人数制 テニス初心者B	木	12:50~ 14:20	5	4月2・9・16・23・30 2期は7月開講予定です。	5月7・14	7	8,860円 (7,970円) [7,080円]	村山 純	初めての方から。少人数制なので、基礎からしっかりと学べます。	28	季節の経絡ヨガ	水	10:00~ 11:10	15	4月15・22 6月3・17・24	5月13・20 7月8・22・29 8月5	11	8,260円 (7,440円) [6,610円]	田中しのぶ	東洋医学に基づいた季節にあつたポーズで深い呼吸でゆっくりとポーズをとっていきます。体の経絡を流れる気・血・津液に働きかけて行きます。未病の予防、冷え・むくみの改善につながります。
9	テニス初級	木	11:00~ 12:30	10	4月2・9・16・23・30 2期は7月開講予定です。	5月7・14	7	5,620円 (5,060円) [4,500円]	川島裕子	ラケットの振り方、フォームなど基本動作を習得している方。	29	バランスボール エクササイズ	水	13:30~ 14:30	15	4月8・15・22 6月3・10・17・24	5月13・20・27 7月1・8・15・22・29 8月5	16	12,020円 (10,820円) [9,620円]	近 育愛	ソフトなボールに体重を預けて、ストレッチを中心に股関節・骨盤の滑らかな動きを引き出し、身体のバランスを整えながら、膝関節周りを鍛えます。適度な負荷を調整しながらできるエンジョイントエクササイズです。
10	テニス初中級	火	10:35~ 12:05	10	4月14・21・28 6月2・16・23・30	5月12・19 7月14・21・28 8月4	13	10,440円 (9,400円) [8,350円]	村山 純	ストローク、サーブを中心にショットの精度を高めていく練習を行います。主に雁行陣中心でレッスンを進めています。	30	ピラティス (女性限定)	水	19:00~ 20:15	15	4月8・15・22 6月3・17・24	5月13・20 7月1・8・15・22・29 8月5	14	10,520円 (9,470円) [8,410円]	太田明博	体の内側(コア)の筋肉を鍛えることによりバランス力、姿勢の改善を行います。
11	テニス初中級	木	9:25~ 10:55	10	4月2・9・16・23・30 2期は7月開講予定です。	5月7・14	7	5,620円 (5,060円) [4,500円]	工藤淳子	フォアハンドでストローク10回以上、バックハンドで数回打てる方。	NEW 31	ZUMBA (木)	木	10:00~ 11:10	15	4月2・9・16・23・30 6月4・25	5月7・14・21 7月2・9・16	13	9,770円 (8,790円) [7,810円]	太田明博	ラテンやダンスの音楽に合わせて、振り付けを真似して踊る運動です。脂肪燃焼や体カブりに効果的です。
12	テニス中級	火	9:00~ 10:30	10	4月14・21・28 6月2・16・23・30	5月12・19 7月14・21・28 8月4	13	10,440円 (9,400円) [8,350円]	村山 純	ストローク、サーブ、ボレー全てのショットを駆使してダブルスのフォーメーションの雁行陣V S 平行陣の陣形を学んでいきます。	32	はじめての フラダンス	木	時間変更 18:30~ 19:30	15	4月2・9・16・23・30 6月4・25	5月7・14・21 7月2・9・16・30	14	10,520円 (9,470円) [8,410円]	長谷川細香	はじめての方から。基本ステップを覚え、楽しく踊りましょう！
13	テニス中級	木	11:00~ 12:30	10	4月2・9・16・23・30 2期は7月開講予定です。	5月7・14	7	5,620円 (5,060円) [4,500円]	工藤淳子	ボレー、ボレーのラリー、ボレー対ストロークが10回以上でき、ゲーム形式のフォーメーションを習得している方。	NEW 33	ママのためのヨガ (女性限定)	金	10:00~ 11:00	10	4月17・24 6月5・26	5月1・8・15・22 7月3・10・17	11	10,530円 (9,470円) [8,420円]	川口美与子	産後のママのために骨盤調整で体型戻しを目指し、育児中に起こりがちな腰痛、肩こりを緩和しヨガを通じて心身をリフレッシュしましょう！皆さん、お子様連れですので、周りを気にせずに行えるママがメインのクラスです。
14	少人数制 テニス中級	木	14:30~ 16:00	5	4月2・9・16・23・30 2期は7月開講予定です。	5月7・14	7	8,860円 (7,970円) [7,080円]	村山 純	ストローク、ボレー、サーブを中心に、ショットの細かいテクニックを身につけていくクラスです。	34	フラダンス	金	12:30~ 13:30	15	4月3・10・17・24 6月5・26	5月8・15・22 7月3・10・17・31	13	9,770円 (8,790円) [7,810円]	長谷川細香	はじめての方から。基本ステップを覚え、楽しく踊りましょう！
15	ナイトテニス初級	水	19:00~ 20:30	10	4月8・15・22 6月3・17・24	5月13・20 7月1・8・15・22・29 8月5	14	11,240円 (10,120円) [8,990円]	川島裕子	ラケットの振り方、フォームなど基本動作を習得している方。	35	健美操	金	12:40~ 13:40	15	4月3・10・17・24 6月5・12・26	5月1・8・15・22・29 7月3・10・17・31	16	12,020円 (10,820円) [9,620円]	高野里香	様々な呼吸法を取り入れ、心地よい音楽に合わせた全身運動を行い、改善調整で心と身体のバランスを調整し免疫力を高めて健康にいきます。どなたでも気楽に参加できる健康体操です。
16	ナイトテニス中級	火	19:15~ 20:45	10	4月14・21・28 6月2・16・23・30	5月12・19 7月7・14・21・28 8月4	14	11,240円 (10,120円) [8,990円]	川島裕子	ボレー、ボレーのラリー、ボレー対ストロークが10回以上でき、ゲーム形式のフォーメーションを習得している方。	36	ナイトアロマヨガ	金	19:00~ 20:10	15	4月3・10・17 6月5・12・26	5月1・8・15・22 7月3・10・17・31 8月7	15	11,270円 (10,140円) [9,020円]	渡邊さよ	リラクセス効果のあるアロマを焚きながら、新陳代謝や内臓機能の向上・脂肪燃焼効果を高めます。
17	ナイトテニス上級	月	時間変更 19:25~ 20:55	10	4月13・20・27 6月15・22・29	5月18・25 7月13・20・27	11	8,830円 (7,950円) [7,070円]	今 善輝	中級レベル経験者。ゲーム経験がある方。	NEW 37	やさしいクラシック バレエ入門 (女性限定)	月	11:00~ 12:00	10	4月13・20・27 6月8・15・22	5月18・25 7月13・20・27	11	10,530円 (9,470円) [8,420円]	阿部 由香	はじめての方からどなたでも参加できます。バレエの基礎を習得していく初心者向けのクラスです。美しい姿勢としなやかな体づくりを目指します。
通年成人・球技系教室【1年間】 ※受講料はすべて分割3回払いとなります。										NEW 38	ここから始める運動 (女性限定)	火	13:30~ 14:45	6	4月7・14・21・28 2期は6月開講予定	5月12・19・26	7	9,570円 (8,610円) [7,660円]	瀧澤幸智子	前半はゆっくり体をほぐし、後半はトレーニング室でマシンを使用したトレーニングをします。これから運動を始めたい方、トレーニングマシンの使用方法を知りたい方にオススメです！	
18	8人制卓球クラブ (中級) 曜日：金曜 時間：10:35~ 12:05 定員：16	4月3・17・24 6月5・26 8月21・28 10月2・9・16・23 1月8・15・29 3月5・19	5月1・8・22 7月10・17 9月4・11・18 11月6・13・20 2月5・12・26	※受講料 1回目 10回 (4月~7月分) 9,190円 (8,270円) [7,350円] ※受講料 2回目 13回 (8月~12月分) 11,940円 (10,750円) [9,550円] ※受講料 3回目 8回 (2021年1月~3月分) 7,350円 (6,610円) [5,880円]		全31回	28,480円 (25,630円) [22,780円]	札幌市婦人 卓球親睦会	内容変更 フォアハンドやショートラリーが30本以上続き、ツツキができる方。	※日程は変更になる場合があります。 ※()内の料金は、受講期間中に65歳以上となる方、【 】内の金額は障がいのある方の料金です。 ※受講料の他に、毎回、施設利用料が別途必要です。(一般390円、高校生230円、65歳以上130円、回数券もあります)											