


追加募集！ 先着順で受付中！ 電話、窓口でお申込みください。受付時間9:00から21:00

空き状況はお問合せください。

成人・球技系 対象：満16歳以上										子ども教室 *学年は4月からの新学年です ()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。												
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.	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		
1	卓球初中級	金	9:00~10:30	15	4月1・8・15・22 5月6・13・20・27 6月3・10・17・24 7月1・22	14	9,090円(8,180円)[7,270円]	札幌市婦人卓球観望会	フォアハンドやショットのラリーを5本~20本打てる方。	41	小1~小3	ジュニアテニス(小1~小3)	月	17:00~18:00	10	4月11・18・25 6月13・20・27 8月29	5月9・16・23・30 7月11・25 9月12・26	15	9,740円(7,790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。	
2	卓球上級	金	9:00~10:30	15	4月1・8・15・22 5月6・13・20・27 6月3・10・17・24 7月1・22	14	9,090円(8,180円)[7,270円]	札幌市婦人卓球観望会	フォアハンドやショットのラリーが50本以上続き、ツッツキやツッツキ打ちでラリーができる方。	42	小4~中3	抽選 ジュニアテニス(小4~中3)	月	18:05~19:20	10	4月11・18・25 6月13・20・27 8月29	5月9・16・23・30 7月11・25 9月12・26	15	12,050円(9,640円)	今 善輝		
3	8人制卓球クラブ(中級)	金	10:35~12:05	16	4月1・8・15・22 5月6・13・20・27 6月3・10・17・24 7月1・22	14	12,860円(11,570円)[10,290円]	札幌市婦人卓球観望会	フォアハンドやショットのラリーが30本以上続き、ツッツキができる方。	43	小1~中3	ジュニア体操	水	18:00~19:30	30	4月6・13・20・27 6月1・8・15・22・29 8月24・31	5月11・18・25 7月6・20・27 9月14・21	19	15,260円(12,210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。	
4	バドミントン初心者	金	9:00~10:30	10	4月1・8・15・22 5月6・13・20・27 6月3・10・17・24 7月1・22・29	15	12,050円(10,840円)[9,640円]	数藤和枝	初めての方から。	44	小3~中3	ジュニアバレーボール	水	17:15~18:45	30	4月6・13・20・27 6月1・8・15・22・29 8月24・31	5月11・18・25 7月6・20・27 9月14・21	19	12,330円(9,860円)	札幌バレーボール協会	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。	
5	バドミントン初級	金	10:30~12:30	15	4月1・8・15・22 5月6・13・20・27 6月3・10・17・24 7月1・22・29	15	11,270円(10,140円)[9,020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。	45	小3~小6	ジュニアバドミントン(小3~小6)	水	16:30~18:00	20	4月6・13・20・27 6月1・8・15・22・29 8月24・31	5月11 7月6・20・27 9月14・21	17	13,650円(10,920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。	
6	バドミントン中級	火	9:00~10:55	15	4月5・12・19・26 5月10・17・24・31 6月7・14・21・28 7月5・19	14	10,520円(9,470円)[8,410円]	川口美与子	バドミントン経験者で実践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、クリアが奥まで届く方が対象です。	46	小5~中3	ジュニアバドミントン(小5~中3)	水	18:15~19:45	10	4月6・13・20・27 6月1・8・15・22・29 8月24・31	5月11 7月6・20・27 9月14・21	17	13,650円(10,920円)	川口 美与子		
7	バドミントン中上級	火	11:00~12:55	15	4月5・12・19・26 5月10・17・24・31 6月7・14・21・28 7月5・19	14	10,520円(9,470円)[8,410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。	47	年中・年長	抽選 わくわくキッズ体操(水)	水	15:00~16:00	10	4月6・13・20・27 6月1・8・15・22・29 8月3・10・17・24・31	5月11・18・25 7月6・13・20・27 9月14・21	23	14,930円(11,940円)	安土 隼人		
8	抽選 少人数制テニス初心者	木	9:25~10:55	5	4月7・14・21・28 5月12・19 6月2・16・23・30 7月7・21	12	15,180円(13,660円)[12,140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。	48	小1~小2	抽選 わくわくジュニア体操(1,2年)	水	16:10~17:40	10	4月6・13・20・27 6月1・8・15・22・29 8月3・10・17・24・31	5月11・18・25 7月6・13・20・27 9月14・21	23	18,470円(14,780円)	安土 隼人	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。	
9	抽選 テニス初級	木	11:00~12:30	10	4月7・14・21・28 5月12・19 6月2・16・23・30 7月7・21	12	9,640円(8,670円)[7,710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。	49	年中・年長	抽選 わくわくキッズ体操(金)	金	15:00~16:00	10	4月1・8・15・22 6月3・10・17・24 8月5・12	5月6・13・20・27 7月1・8・15・22・29 9月2・9	21	13,630円(10,900円)	安土 隼人		
10	抽選 テニス初中級	火	10:35~12:05	10	4月5・12・19・26 5月10・17・24・31 6月7・14・21・28 7月5・19	14	11,240円(10,120円)[8,990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きます。	50	小3~小4	わくわくジュニア体操(3,4年)	金	16:10~17:40	10	4月1・8・15・22 6月3・10・17・24 8月5・12	5月6・13・20・27 7月1・8・15・22・29 9月2・9	21	16,860円(13,490円)	安土 隼人		
11	抽選 テニス初中級	木	9:25~10:55	10	4月7・14・21・28 5月12・19 6月2・16・23・30 7月7・21	12	9,640円(8,670円)[7,710円]	島崎圭三	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。	51	小1~中3	少年少女剣道	土	17:15~18:45	20	4月2・9・16・30 6月4・18・25 9月3・10・24	5月7・14・21・28 7月2・9	16	12,850円(10,280円)	札幌剣道連盟	初めての方から経験者まで。	
12	抽選 テニス中級	火	9:00~10:30	10	4月5・12・19・26 5月10・17・24・31 6月7・14・21・28 7月5・19	14	11,240円(10,120円)[8,990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ます。	52	年中~小1	キッズヒップホップ	火	15:30~16:30	15	4月5・12・19・26 6月7・14・21・28 8月2・9	5月10・17・24・31 7月5・12・19・26 9月13・20	20	15,030円(12,020円)	小塚 拓	ダンスによってリズム感、集中力、創造力を養います。	
13	抽選 テニス中級	木	11:00~12:30	10	4月7・14・21・28 5月12・19 6月2・16・23・30 7月7・21	12	9,640円(8,670円)[7,710円]	島崎圭三	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。	53	小2~小6	対象:年中~小6 ジュニアヒップホップ	火	16:45~17:45	15	4月5・12・19・26 6月7・14・21・28 8月2・30	5月10・17・24・31 7月5・12・19・26 9月13・20	20	15,030円(12,020円)	小塚 拓	初めてでも、リズムに合わせて楽しく身体を動かすことができます。	
14	抽選 ナイトテニス初級	水	19:00~20:30	10	4月6・13・20・27 5月11・18・25 6月1・8・15・22・29 7月6・20	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。	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												
15	抽選 ナイトテニス中級	火	19:15~20:45	10	4月5・12・19・26 5月10・17・24・31 6月7・14・21・28 7月5・19	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。													60
16	抽選 ナイトテニス上級	月	19:25~20:55	10	4月11・18・25 5月9・16・23・30 6月13・20・27 7月11・25	12	9,640円(8,670円)[7,710円]	今 善輝	中級レベル経験者。ゲーム経験がある方。	61	年中・年長(女子)	さっぽろチャ&ダンスアカデミー(キッズ)	火	15:25~16:25	20	4月5・12・19・26 7月5・19・26 8月2・30 9月13・20	5月10・17・24・31 8月2・30 9月13・20	6月7・14・21・28 9月13・20	1回目 19回 17,610円	全39回 36,140円	北海道コンサドールズ公式メンバー	
成人・フィットネス系 対象：満16歳以上										内容 礼儀・作法、基本的動作を学び、美しく行射する態度、心身の鍛錬を図ります。												
21	ベーシックヨガ	火	10:00~11:10	15	4月5・12・19・26 5月10・17・24・31 6月7・14・21・28 7月5・12・19	15	11,270円(10,140円)[9,020円]	猪狩有紀子	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。	62	小学生(女子)	さっぽろチャ&ダンスアカデミー(ジュニア)	火	16:35~17:50	20	10月4・11・18・25 1月17・24・31	11月1・8・15・22・29 12月6・13・20 3月14	2回目 20回 18,530円				
22	太極拳	火	11:00~12:30	15	4月5・12・19・26 5月10・17・24・31 6月7・14・21・28 7月5・12・19	15	11,270円(10,140円)[9,020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。	内容 レッスンで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。楽しくダンスを踊りながら「応援する心」を育てます。初めての方も楽しく参加できます。オリジナルTシャツ(1,000円)を購入できます。こちらのクラスは教室日程の他に、Fリーグ「エスポラーダ北海道」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。出演ができるようになったメンバーは別途、衣装代等の経費がかかります。(約13,000円程度)												
23	からだとのえ体操(女性限定)	火	13:00~14:15	15	4月5・12・19・26 5月10・17・24・31 6月7・14・21・28 7月5・12・19	15	11,270円(10,140円)[9,020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。													
24	ZUMBA(女性限定)	火	19:00~20:10	15	4月5・12・19・26 5月10・17・24・31 6月7・14・21・28 7月5・12・19	15	11,270円(10,140円)[9,020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。脂肪燃焼や体力づくりに効果的です。													
25	ボクシングエクササイズ(女性限定)	火	19:30~20:30	10	4月5・12・19・26 5月10・17・24・31 6月7・14・21・28 7月5・12・19	15	14,360円(12,920円)[11,480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。													
26	季節の経絡ヨガ	水	10:00~11:10	15	4月6・13・20・27 5月11・18・25 6月1・8・15・22 7月6・13	13	9,770円(8,790円)[7,810円]	猪狩有紀子	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います。未病の予防、冷え・むくみの改善につながります。													
27	バランスボールエクササイズ	水	13:30~14:30	15	4月6・13・20・27 5月11・18・25 6月1・8・15・22・29 7月6・13・20	15	11,270円(10,140円)[9,020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。													
28	ピラティス(女性限定)	水	19:00~20:15	15	4月6・13・20・27 5月11・18・25 6月1・8・15・22・29 7月6・13・20	15	11,270円(10,140円)[9,020円]	太田明博	身体の内側(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。													
29	ママのためのヨガ(女性限定)	金	10:00~11:00	10	4月1・8・15 5月6・20・27 6月3・10・17・24 7月1・15	12	11,480円(10,340円)[9,190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！お子様連れでも周りを気にせずに行えるママがメインのクラスです。													
30	フラダンス	金	12:30~13:30	15	4月1・15 5月6・13・20 6月10・17・24 7月1・15・22	11	8,260円(7,440円)[6,610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！													
31	健美操	金	12:40~13:40	15	4月1・8・15・22 5月6・13・20・27 6月3・10・17・24 7月1・8・15・22	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していきます。気楽に参加できる健康体操です。													
32	ナイトアロマヨガ	金	19:00~20:10	15	4月1・8・15 5月6・13・20 6月3・10・17・24 7月1・15	12	9,020円(8,110円)[7,210円]	渡邊さよ	リラック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。													

※()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。障がい者手帳・療育手帳の交付を受けている方は受講料納入の際に手帳等を提示してください。
※受講料の他に、毎回、施設利用料が別途必要です。当日券：一般390円、高校生230円、65歳以上130円(回数券もありです)