

2025年
4月開講

北ガスアリーナ札幌 4 6
スポーツ＆フィットネス教室
受講者募集！



- 申込期間
- 申込方法
- 抽 選
- 追加申込
- 納入方法

3月1日(土)～3月14日(金)
※3月3日(月)は休館日のため電話・施設窓口でのお申込みはできません。

WEB・電話・施設窓口 のいずれかでお申込みください。
【WEB】 24時間お申込み可能です。(申込初日9:00～申込最終日23:59:59)
【電話・施設窓口】 9:00～20:00

3月16日(日) 14:30～
【WEB】 抽選結果をメールでお知らせいたします。
【電話・施設窓口】 落選された方にのみ3月17日(月)までに電話にてお知らせいたします。

①電話 ②施設窓口 ※先着順(定員に空きがある教室のみ)
【電話】 3月18日(火)9:00～ 【施設窓口】 3月19日(水)9:00～
※3月18日(火)は電話のみの受付となります。
※追加申込は、WEB申込みWEB決済は対応しておりません。
※定員に空きのある教室のみ、定員になり次第終了。

〈WEBでお申込みの方〉 ※施設窓口でのお支払いはできません。
納入期間 3月16日(日)～3月27日(木)23:59:59まで
・納入期間内に、当選結果メールに記載されている決済ページ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」「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法でお支払いください。
・お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。領収証につきましては、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、当協会から領収証は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

・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

- 電話・施設窓口でお申込みの方
- そ の 他

〈電話・施設窓口でお申込みの方〉
納入期間 3月19日(水)～3月27日(木)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。

・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。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。

- 【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は、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利用等の手続き ②イベントや教室その他事業へのお申し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。

成人・球技系教室 対象：成人(高校生以上)

No.	教室名	曜日	時 間	定員	日 程	回数	受講料(税込)			指導員	内 容
							一般	65歳以上	障がいのある方		
1	卓球初中級	金	9:15 ～ 10:45	15	4月4日～ 7月25日	12	11,400円	10,800円	9,000円	札幌卓球連盟	フォアハンドやショートのラリーを5本～20本打てる方。
2	卓球上級	金	9:15 ～ 10:45	15	4月4日～ 7月25日	12	11,400円	10,800円	9,000円	札幌卓球連盟	フォアハンドやショートのラリーが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。
3	卓球中級	金	10:50 ～ 12:20	15	4月4日～ 7月25日	12	11,400円	10,800円	9,000円	札幌卓球連盟	フォアハンドやショートのラリーが30本以上続き、ツッツキができる方。
4	バドミントン初心者	金	9:00 ～ 10:30	10	4月4日～ 7月25日	12	11,400円	10,800円	9,000円	数藤 和枝	初めての方から。
5	バドミントン初級	金	10:35 ～ 12:35	18	4月4日～ 7月25日	12	13,200円	12,000円	10,200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・スマッシュなど、ショットの基本ができる方。
6	NEW バドミントン初中級	火	13:10 ～ 15:10	15	4月1日～ 7月29日	10	11,000円	10,000円	8,500円	数藤 和枝	初級・中級のレベルで全ての基礎打ち、基本のローテーションを理解している方が対象。ダブルスのゲームに必要な動作、ローテーション等のレベルアップを目指したい方。
7	バドミントン中級	火	9:00 ～ 10:55	15	4月1日～ 7月29日	11	12,100円	11,000円	9,350円	札幌地区 バドミントン協会	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。
8	バドミントン中上級	火	11:00 ～ 12:55	15	4月1日～ 7月29日	11	12,100円	11,000円	9,350円	札幌地区 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したい方向けのコースです。
9	テニス初級A	木	9:25 ～ 10:55	10	4月3日～ 7月31日	10	11,500円	10,500円	9,000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。
10	テニス初級B	木	11:00 ～ 12:30	10	4月3日～ 7月31日	10	11,500円	10,500円	9,000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。
11	テニス初中級	火	11:00 ～ 12:30	10	4月1日～ 7月29日	12	13,800円	12,600円	10,800円	小島 香	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。
12	テニス初中級	木	9:25 ～ 10:55	10	4月3日～ 7月31日	10	11,500円	10,500円	9,000円	武田 真里子	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。
13	テニス中級	火	9:25 ～ 10:55	10	4月1日～ 7月29日	12	13,800円	12,600円	10,800円	小島 香	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VS平行陣の陣の陣形を学んでいきます。
14	テニス中級	木	11:00 ～ 12:30	10	4月3日～ 7月31日	10	11,500円	10,500円	9,000円	武田 真里子	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。
15	ナイトテニス初級	水	19:00 ～ 20:30	10	4月2日～ 7月30日	13	14,950円	13,650円	11,700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。
16	ナイトテニス中級	火	19:15 ～ 20:45	10	4月1日～ 7月29日	11	12,650円	11,550円	9,900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。
17	ナイトテニス上級	月	19:25 ～ 20:55	10	4月14日～ 7月28日	8	9,200円	8,400円	7,200円	今 善輝	中級レベル経験者。ゲームの経験がある方。

教室 WEB 申込み受講料割引キャンペーン

「教室 WEB 申込み」より、4 月開講教室をお申込みいただくと受講料が100 円割引となります。

- ・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和 7 年 4 月開講教室」の対象教室へ「WEB 申込みをされた方」が対象となります。
- ・WEB 申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。
- ・申込期間終了後にお申込みされる場合は、WEB 申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

さぼりとさっぽろ 1会員につき1年度1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぼりとさっぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室 WEB 申込」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から 400 円助成されます。

適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。



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

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

- 開館時間 9:00～21:00
- 休館日 第1月曜日（整備日）
- 駐車場 約100台



教室申込みは 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。
- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等でお申込みができます！
- 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



成人・フィットネス系教室 対象：成人（高校生以上）

No.	教室名	曜日	時間	定員	日程	回数	受講料(税込)			指導員	内 容
							一般	65歳以上	障がいのある方		
21	NEW 脂肪燃焼エクササイズ	月	10:00 ～ 11:00	20	4月14日～ 7月14日	9	9,900円	7,200円	5,850円	河越 祥平	脂肪燃焼を目的として、簡単な筋トレと有酸素運動を組み合わせています。受講者の皆さんに合わせた内容でトレーニングをしていくので、1人で運動するのが苦手な方も、初めての方でも楽しめます。ダイエットだけでなく、筋力、体力向上にも効果的です。
22	NEW はじめての格闘技エクササイズ	月	11:15 ～ 12:15	20	4月14日～ 7月14日	9	9,900円	7,200円	5,850円	河越 祥平	脂肪燃焼、ウエストの引き締め、バランス強化、体力向上など様々な効果が期待できます。簡単な動作から少しずつレベルを上げていくため初めての方から慣れている方も楽しめる内容です。音楽に合わせて楽しく運動したい方におすすめです。
23	ベーシックヨガⅠ	火	10:00 ～ 11:00	20	4月1日～ 7月29日	15	16,500円	12,000円	9,750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。
24	ベーシックヨガⅡ	火	11:15 ～ 12:15	20	4月1日～ 7月29日	15	16,500円	12,000円	9,750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。
25	太極拳	火	11:00 ～ 12:30	30	4月1日～ 7月29日	16	17,600円	12,800円	10,400円	沖野 和美	中国で継承されている伝統技術をもとに、ゆるやかな動きの中で呼吸を意識する全身運動です。
26	からだとのえ体操	火	13:00 ～ 14:15	20	4月1日～ 7月29日	14	15,400円	11,200円	9,100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。
27	ZUMBA	火	19:00 ～ 20:10	20	4月1日～ 7月29日	14	15,400円	11,200円	9,100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。
28	NEW ボクシングエクササイズA (女性限定)	火	18:00 ～ 19:00	15	4月1日～ 7月22日	14	15,400円	11,200円	9,100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。
29	ボクシングエクササイズB (女性限定)	火	19:30 ～ 20:30	15	4月1日～ 7月22日	14	15,400円	11,200円	9,100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。
30	季節のめぐりヨガ	水	10:00 ～ 11:10	20	4月2日～ 7月30日	15	16,500円	12,000円	9,750円	猪狩 有紀子	東洋医学に基づいた季節にあっ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。
31	NEW やさしいピラティス	水	13:00 ～ 14:00	20	4月2日～ 7月30日	16	17,600円	12,800円	10,400円	和田 真里	姿勢が悪い、疲れやすい、痩せにくくなったと感じている方にオスメの呼吸に合わせながら、ケガをしにくい簡単な動きで体をメンテナンスしていく教室です。運動初心者の方もお気軽にどうぞ。
32	バランスボールエクササイズ	水	13:30 ～ 14:30	15	4月2日～ 7月30日	15	16,500円	12,000円	9,750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。
33	NEW サルセーション	水	18:45 ～ 19:45	20	4月2日～ 7月30日	16	17,600円	12,800円	10,400円	太田 明博	音楽を感じ、曲の情景を踊りで表現するダンスフィットネスです。どんなでも行える簡単な動きを用いて機能的な身体作りをしています。
34	NEW ZUMBA	水	20:00 ～ 20:45	20	4月2日～ 7月30日	16	14,400円	11,200円	9,600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。45分間のショートタイム教室です。
35	たのしからだリメイク	木	10:00 ～ 11:00	20	4月3日～ 7月31日	15	16,500円	12,000円	9,750円	和田 真里	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。
36	リラックスヨガ	金	10:00 ～ 11:00	20	4月4日～ 7月25日	15	16,500円	12,000円	9,750円	猪狩 有紀子	体を程よく動かした後、クールダウンをすることでリラックス度を高めるクラスです。呼吸を通して自律神経にも働きかけます。
37	フラダンス	金	12:30 ～ 13:30	20	4月4日～ 7月25日	13	14,300円	10,400円	8,450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！
38	健美操	金	12:40 ～ 13:40	30	4月4日～ 7月25日	15	16,500円	12,000円	9,750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ます。どんなでも気楽に参加できる健康体操です。
39	ナイトアロマヨガ	金	19:00 ～ 20:10	20	4月11日～ 7月25日	11	12,100円	8,800円	7,150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。

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	日程	回数	受講料(税込)		指導員	内 容
								一般	障がいのある方		
41	小1～小3	ジュニアテニス (小1～小3)	月	17:00 ～ 18:00	10	4月14日～ 9月29日	12	11,400円	9,000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	18:05 ～ 19:20	10	4月14日～ 9月29日	12	13,800円	10,800円	今 善輝	
43	小1～中3	ジュニア体操	水	18:00 ～ 19:30	36	4月2日～ 9月10日	15	17,250円	13,500円	体操指導員	マット、鉄棒、どび箱、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。
44	小3～小6	ジュニアバレーボール	水	17:15 ～ 18:45	30	4月2日～ 9月10日	15	14,250円	11,250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。
45	小3～小6	ジュニアバドミントン (小3～小6)	水	17:10 ～ 18:40	15	4月2日～ 9月10日	14	13,300円	10,500円	札幌地区バドミントン協会	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	小5～中3	ジュニアバドミントン (小5～中3)	水	18:50 ～ 20:20	15	4月2日～ 9月10日	14	13,300円	10,500円	札幌地区バドミントン協会	
47	年中・年長	わくわくキッズ体操(水)	水	15:00 ～ 16:00	10	4月2日～ 9月17日	19	18,050円	14,250円	安土 隼人	
48	小1～小2	わくわくジュニア体操(水) (小1、2年)	水	16:10 ～ 17:40	10	4月2日～ 9月17日	19	21,850円	17,100円	安土 隼人	器械体操（マット、鉄棒、跳び箱）の基礎的な技の習得や、かけっこなどの総合体育を通して運動能力・体力の向上を目指し、個々の能力に合わせた指導を行っています。運動が好きになれるようサポートします。
49	年中・年長	わくわくキッズ体操(金) (年中・年長)	金	15:00 ～ 16:00	10	4月4日～ 9月26日	22	20,900円	16,500円	安土 隼人	
50	小3～小4	わくわくジュニア体操(金) (小3、4年)	金	16:10 ～ 17:40	10	4月4日～ 9月26日	22	25,300円	19,800円	安土 隼人	

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。 ※【 】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.	対象	教室名	曜日	時間	定員	日程	回数	受講料(税込)		指導員	内 容
								1期	2期		
60	中学生	少年少女弓道	金	16:30 ～ 18:00	20	4月4日～ 2月27日	29	25,300円 【19,800円】	8,050円 【6,300円】	札幌弓道連盟	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。
61	小1～小3	NEW さっぽろチア&ダンスアカデミー (ジュニアⅠ)	木	17:10 ～ 18:25	30	4月3日～ 3月26日	35	20,700円 【16,200円】	19,550円 【15,300円】	北海道 コンサドルズ 公式メンバー	 詳細は下記をご覧ください。
62	小4～中3	NEW さっぽろチア&ダンスアカデミー (ジュニアⅡ)	木	18:30 ～ 19:45	30	4月3日～ 3月26日	35	20,700円 【16,200円】	19,550円 【15,300円】	北海道 コンサドルズ 公式メンバー	

4月開講新規子ども教室の紹介

61.さっぽろチア&ダンスアカデミー(ジュニアⅠ)
62.さっぽろチア&ダンスアカデミー(ジュニアⅡ)

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。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。また、教室日程の他に、フリーグ「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、出演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。(詳しくは施設までお問い合わせください。)



※申込者数が少ない教室は開講中止になる場合があります。

フィットネス教室ワンコイン体験実施中

🌀 体験の申込方法 🌀

- 1.お電話または施設窓口でご希望の教室をお申し出ください。
- 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.体験日当日に施設窓口にてお支払いください。

※体験料500円は現金支払いのみ。
※当日参加も可能です。気軽に施設職員にお尋ねください！

ワンコイン体験とは...

現在開講中の定員に達していないフィットネス教室を各**教室1回のみ体験することができます！**
気になる教室を体験してみて、教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください！



▼多種目体験型スクール▼



4月1日(月)～ 申込開始！

詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご覧ください◎ 2月中旬頃に掲載いたします。



プロスポーツアカデミー
Professional Sports Club Academy

※申込、問い合わせは各団体HPにて承っております。北方スアリーナ札幌46では受け付けておりません。上記の二次元コードから各クラブへお問い合わせください。

レバンガ北海道



エスポラーダ北海道



北海道日本ハムファイターズ

