

2025年
10月

北ガスアリーナ札幌46

スポーツ&フィットネス教室

受講者募集！

●申込期間

9月1日(月)～9月14日(日)

※9月1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。

●申込方法

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

●抽 選

9月16日(火) 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9月17日(水)までに電話にてお知らせいたします。

●追加申込

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】 9月18日(木)9:00～ 【施設窓口】 9月19日(金)9:00～

※9月18日(木)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。

●納入方法

〈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 9月16日(火)～9月27日(土)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〉

納入期間 9月19日(金)～9月27日(土)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。

●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。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。その場合は申込み時に記載いただいた連絡先またはWEB申込み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。



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、10 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 10 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。

さぽーとさっぽろ 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!!

さぽー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。

【ご利用方法】
① さぽーとさっぽろの「WEB マイページ」から申請いただけますと、マイページのお知らせ欄にクーポンコードが配信されます。
※教室の申込締切日に近いお日にちで申請された場合、申込締切日に間に合わない場合もありますので、余裕をもって申請してください。
② 下記の申込方法に沿った適用方法にてご利用ください。

申込方法	適用方法
WEB 申込	教室の申込締切中に、クーポンコードを札幌市スポーツ協会の教室 WEB 申込みページに入力します。クーポンコードの入力が完了します。
水泳自動継続	各クラスの申込締切日の 3 週間前までに、さぽーとさっぽろ受講料助成申請書(水泳用)が事務局に必要事項をご記入いただき、施設窓口までご提出ください。 ※ 申請は1人1回のクーポンコードに対する回数となります。 ※ Web と 併用してクーポンコードをご利用いただけないことと併用できません。



- PICK UP -

～楽しみながら、礼儀と強さを身につける！

長谷川先生とこの秋ボクシングデビューしよう！～

札幌工業高校顧問



元全国チャンピオン！

NEW

No.51 ジュニアボクシング

火曜日 17:45 ～ 19:15

対象：小4～中3 場所：ボクシング室



厳しさの中にも楽しさを忘れず、礼儀やマナー、相手への敬意を大切に指導します。ボクシングの基本を楽しく元氣いっぱい体験しましょう！

指導員：長谷川 雅

詳細は中面の内容をご確認ください。

9/9(火) 体験会を実施します！

詳細は施設までお問い合わせください。

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. 空きがあるが確認後、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(税込)は現金支払いのみ。

※当日参加も可能です。気軽に施設職員へお尋ねください！

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！



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・タブレット等での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



ホームページ



■子ども教室（各教室の日程表・持ち物については、当施設ホームページ「教室情報」よりご確認ください。）

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	10月20日～ 3月30日	14	13,300円	10,500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	10月20日～ 3月30日	14	16,100円	12,600円	今 善輝	
43	小1～中3	ジュニア体操	水	18:00～ 19:30	36	10月1日～ 3月25日	20	23,000円	18,000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、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	10月1日～ 3月25日	19	18,050円	14,250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	10月1日～ 3月25日	20	19,000円	15,000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	10月1日～ 3月25日	20	19,000円	15,000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) (年中・年長)	水	15:00～ 16:00	10	10月1日～ 3月25日	22	20,900円	16,500円	安土 隼人	器械体操(マット、鉄棒、とび箱)の基礎的な技の習得や、かけっこなどの総合体育を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。
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	10月1日～ 3月25日	22	25,300円	19,800円	安土 隼人	
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	10月3日～ 3月6日	18	17,100円	13,500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	10月3日～ 3月6日	18	20,700円	16,200円	安土 隼人	
52	小4～中3	NEW ジュニアボクシング	火	17:45～ 19:15	12	10月7日～ 3月17日	23	21,850円	17,250円	長谷川 雅	厳しさの中にも楽しさを忘れず、礼儀やマナー、相手への敬意を大切に指導します。 ボクシングの基本を楽しく元氣いっぱい体験しましょう！

■通年教室【1年間】 ※お申込みは電話または施設窓口のみとなります。

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		
61	小1～小3	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	10月2日～ 3月26日	17	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	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	10月2日～ 3月26日	17	19,550円	15,300円	北海道 コンサドルズ 公式メンバー	

さっぽろチア&ダンスアカデミー

レッスンは体力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。初めて方も楽しく参加できます。

※受講料とは別途にポンポン代として、3,000円(税込)がかかります。

※フリーグ「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、参加できるのは4月から受講されている方のみとなります。したがって、今期から受講される方は来年度のパフォーマンス披露に向けた練習となりますので、あらかじめご了承ください。

(ワンコイン体験も受付中です！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。

▼多種目体験型スクール▼

DO!スポーツKIDS

DO!スポーツ健康塾

追加申込募集中！

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

レバンガ北海道

エスポラダ北海道

北海道日本ハムファイターズ

※申込、問い合わせは各団体HPにて承っております。北カスアリーナ札幌46では受付けておりません。下記の二次元コードから各クラブへお問い合わせいたします。

追加募集中教室のご案内

定員に空きのある教室は先着順で受付中！電話または施設窓口でお申込みください。

先着順で受付けのため定員に達している場合があります。受講料、空き状況等についてはお問い合わせください。

■成人・フィットネス系教室 対象：成人（高校生以上）【期間：8月～11月】

No.	教室名	曜日	時間	指導員	内容
23	ベーシックヨガⅠ	火	10:00～11:00	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	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	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。
26	からだとのえ体操	火	13:00～14:15	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	Z U M B A	火	19:00～20:10	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。
30	季節のめぐりヨガ	水	10:00～11:10	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つ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。
32	バランスボールエクササイズ	水	13:30～14:30	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。
36	リラックスヨガ	金	10:00～11:00	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	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	高野 里香	様々な呼吸法を取り入れ、心地良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。どなた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	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。

PICK UP

～この秋、フィットネス教室をはじめよう！
和田指導員が、楽しく続けられる体づくりをサポートします！～

指導員：和田 真里

No.31 やさしいピラティス

【水曜日 13：00～14：00 多目的室A/B】

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おすすめです！
簡単な動きで体をメンテナンスしていく教室です！

No.35 たのしくからだリメイク

【木曜日 10：00～11：00 多目的室A/B】

様々なポーズを取り、じっくりと体を伸ばします！
肩こりや腰痛改善に効果が期待できます！