

申込方法

【申込期間】 9月1日（火）～ 9月14日（月）10：00～21：00

【申込方法】 ①WEB、②電話、③施設窓口

※①については申込初日9：00～14日（月）23：59：59まで24時間受付中！

【抽 選】 9月17日（木）11：00

定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選を行います。

①WEB申込の場合：抽選結果をメールにてお知らせいたします。

②電話・③施設窓口申込の場合：落選された方におのみ電話にてお知らせいたします。

追加申込

9月18日(金)10：00より 定員に空きがある教室のみ先着順にて受付（初日は電話のみ）。

※9月19日（土）以降は、窓口でも先着受付いたします。

※追加申込ではWEB申込はご利用できません（電話・施設窓口のみ受付）。

納入方法

① WEBでお申込みの場合

納入期間：9月17日(木)～9月26日(土) 23：59：59まで

納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページ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」または「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください。

■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

※施設窓口での現金納入はできません。

※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。領収書につきましては、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、当協会から領収書は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

②電話・③施設窓口でお申込みの場合

納入期間：9月19日(土)～9月26日(土) 10：00～21：00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いただき、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。

どうぎんカーリングスタジアム

TEL：011-853-4572



人生に、スポーツを。

SASPO

10:00～22:00(月～木)

■開館時間 10:00～23:00(金～土)

10:00～21:00(日)

■休館日 第3月曜日（整備日）

■駐車場 約50台

〒062-0051

札幌市豊平区月寒1条9丁目

(月寒体育館隣)

地下鉄東豊線「月寒中央駅」

3番出口より徒歩5分



2026年

10月

開講

どうぎん
カーリングスタジアム
秋のスポーツ教室受講者募集



秋から始める運動習慣！！

NEW ピラティス(木)

大人気教室のピラティスが遂に増設！！

腹筋深部を鍛え、ウエストを引き締めることで

関節などの柔軟性を高めます。

身体も心も脳も、心地よく自由に動ける体をピラティス

で変化していく感覚と一緒に学びましょう。

期間 10月1日～12月24日 全12回

曜日 木曜日

時間 11:15～12:15

料金 一般：13,200円、65歳以上：9,600円、
障がいのある方：7,800円



脂肪燃焼ヨガ

他のヨガ教室より運動量は少しだけ増やしますが、

運動が久しぶりの方にも参加してもらえるように

指導員がしっかり調整します。

終わる頃には体がぼかぼかと温まり、

代謝アップ・引き締め効果も期待でき、

少し軽くなった自分に気づけるレッスンです。

期間 10月8日～12月24日 全12回

曜日 木曜日

時間 19:00～20:00

料金 一般：13,200円、65歳以上：9,600円、
障がいのある方：7,800円



この他にもどうぎんカーリングスタジアムにはたくさんの教室がございます。

詳しくはチラシ裏面や、どうぎんカーリングスタジアムホームページをご覧ください！



第3期 フィットネス教室（対象：高校生以上）

※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

NO	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料			指導員名	開講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方※		
01	ピラティス（火）	火	10:00～11:00	11	12	¥12,100	¥8,800	¥7,150	MASAKO	10/6～12/22
	運動量：★★	腹筋深部を鍛え、ウエストを引き締めることで関節などの柔軟性を高めます。								
02	りらくすヨガ	火	14:00～15:00	11	12	¥12,100	¥8,800	¥7,150	十川 志津香	10/6～12/22
	運動量：★	深い呼吸と筋肉の伸縮により、血行を促進し体のバランスを整えます。								
03	あへあほ体操	水	10:00～11:00	12	12	¥13,200	¥9,600	¥7,800	大川 尚子	10/7～12/23
	運動量：★	誰でも簡単にできる運動でインナーマッスルを鍛えることで、体幹を引き締める効果があります。								
04	ビューティーヨガ	水	19:00～20:00	11	12	¥12,100	¥8,800	¥7,150	YUKO	10/7～12/23
	運動量：★	ゆったりとした動作で体幹を鍛えることで、体のバランスを整え心も体もほぐすことができます。								
05	姿勢美・健康体操	木	10:00～11:00	13	12	¥14,300	¥10,400	¥8,450	飯田光子SSKT	10/1～12/24
	運動量：★	音楽に合わせて整美体操や腰痛体操、筋力強化運動等を行うことで、心身ともに健康にしていきます。								
06	いすヨガ	木	14:00～15:00	13	12	¥14,300	¥10,400	¥8,450	十川 志津香	10/1～12/24
	運動量：★	椅子を使うことで、膝や腰に無理なく筋力アップや柔軟性を高めることができます。								
44	脂肪燃焼ヨガ	木	19:00～20:00	12	12	¥13,200	¥9,600	¥7,800	MIYU	10/8～12/24
	運動量：★★	ゆっくりとした動きと呼吸で無理なく全身を動かし、内側からじんわりと巡りを高めていきます。								
NEW 45	ピラティス(木)	木	11:15～12:15	12	12	¥13,200	¥9,600	¥7,800	MASAKO	10/1～12/24
	運動量：★★	腹筋深部を鍛え、ウエストを引き締めることで関節などの柔軟性を高めます。								
08	背骨コンディショニング	金	9:45～10:45	13	12	¥14,300	¥10,400	¥8,450	三好 まり子	10/2～12/25
	運動量：★	背骨の歪みが原因で引き起こるカラダの痛みや不調を、体操や筋力トレーニングで解消していきます。								
09	バレエストレッチ	金	11:00～12:00	13	12	¥14,300	¥10,400	¥8,450	水上 登美子	10/2～12/25
	運動量：★★	クラシックバレエの動きと呼吸法を取り入れ、リズムに合わせてストレッチやウォーキングを行います。								

第3期 カーリング教室（対象：中学生以上）

※受講料は一律となっております。

NO	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料	開講期間	対象
10	大人初心者・初級 クラス（昼/火）	火	10:00～12:00	11	10	¥25,850	10/6～12/22	初心者～ 初級 レベルの 方
	カーリングを基礎から学びます。未経験者大歓迎！							
11	大人初心者・初級 クラス（夜/火）	火	19:00～21:00	11	10	¥25,850	10/6～12/22	
	カーリングを基礎から学びます。未経験者大歓迎！							
12	大人ステップアップ クラス（夜/水）	水	19:00～21:00	12	10	¥28,200	10/7～12/23	ハウスまで 届く投球が 安定して行 える方
	ドロー・テイクショットなどゲーム形式中心に学びます。							
13	大人ステップアップ クラス（夜/木）	木	19:00～21:00	13	10	¥30,550	10/1～12/24	
	ドロー・テイクショットなどゲーム形式中心に学びます。							

教室申込は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。

※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

- 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。

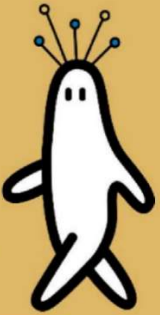
WEB 申込み
フォーム



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、JAF 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。

お得なサポート



受講料助成が
ご利用いただけます。



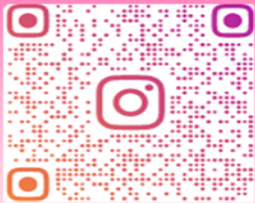
詳細はこちらから
ご覧ください。

「教室 WEB 申込み」で受講料 100 円割引！

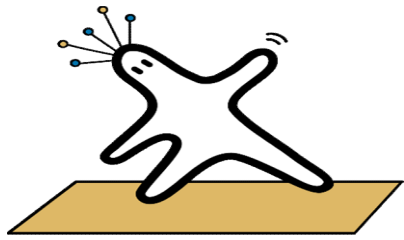
対象教室を WEB からお申込みいただいた場合、
新規・継続を問わず、受講料を 100 円割引いたします。

※WEB 申込みに対応していない教室は対象外となります。

※申込期間終了後のお申込みは、教室 WEB 申込みの対象外となります。



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／





札幌市スケート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