

2026年
1月
開講

東区体育館

スポーツ&フィットネス教室

受講生募集！

申込期間 12月1日（月）～12月14日（日）

申込方法 ① WEB ② 電話 ③ 施設窓口 のいずれかでお申込みください。

【①WEB】24時間お申込み可能です（12月1日9:00～12月14日23:59:59まで）。
WEB申込専用 <https://class.sapporo-sport.jp>

【②電話・③施設窓口】9:00～20:00 ※12月1日（月）は施設整備日のためWEBのみの受付となります。

抽 選 12月16日（火） 13:30～

【①WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。
【②電話・③施設窓口】落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

追加申込 12月18日（木） 9:00～ 先着順

定員に空きがある教室は、12月18日（木）9:00より先着順にて受付いたします（電話のみ）。
12月19日（金）以降は、電話・施設窓口にて先着受付いたします。
※追加申込は電話または施設窓口でのお申込みとなります（WEB申込み不可）。

納入方法 ① WEB でお申込みの場合

▶ 納入期間：12月16日（火）～12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**」「**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（施設窓口でのお支払いはできません）。
- お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。
- ※ 領収証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、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。
- ※ WEB申込みの場合は、当選結果メールが届いた時点で手続きが可能です。
- ご利用いただけるクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club
- ご利用いただけるコンビニ：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

② 電話・③ 施設窓口 でお申込みの場合

▶ 納入期間：12月19日（金）～12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キャンセル扱いとなりますのでご注意ください。
・WEB申込みの方で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。

さぽーとさっぽろ

1会員につき年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。
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。



Instagram

教室・イベント情報
公式アカウント



フォローお待ちしております

LINE

公式アカウント



友だち登録
お待ちしております

WEB申込はこちら
WEB申込二次元コード



**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、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8年1月開講教室」の対象教室で「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、教室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。

＜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。
- ・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、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。

＜個人情報の取り扱い＞

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。



傷害見舞金給付制度
← 二次元コードはこちら



プライバシーポリシー
← 二次元コードはこちら



フィットネス教室ワンコイン体験

体験料

500円（税込）

初めての方におすすめ☆
ワンコインで体験できます！
※1教室1回

申込方法：電話または窓口にてご希望教室をお伝えください。
◎定員に空きのある教室のみのご案内となります◎

ワンタイムグループテニス

ご友人と一緒に楽しくレッスン★
グループで楽しくレベルアップを目指しましょう！

日 時：金曜日 13:00～15:00

定 員：2～6名のグループ

受講料：9,300円から11,400円 ※人数で変わります。

申込方法：電話または窓口にてお伝えください。



教室申込みは **WEB** が 便利

WEB申込



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！
■お申込教室の抽選結果をメールでお知らせします！

二次元コード



東区体育館

〒065-0027

札幌市東区北27条東14丁目3-1

☎ 011-751-5250 FAX 011-751-5222
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
※ 第1月曜日が祝日の場合は第2月曜日
- 駐車場 4～11月:100台 12～3月:80台



■ 球技系教室【3カ月コース】

対象：16歳以上の方

No.	教 室 名	曜日	時 間	回 数	定 員	受 講 料 (税込)			指 導 員 名	受 講 期 間
						一 般	65歳以上	障がいのある方		
1	卓球 初級	水	9:00 - 11:00	11	15	12,100 円	11,000 円	9,350 円	札幌卓球連盟	1/7 - 3/25
2	卓球 入門	金	9:20 - 10:50	10	12	9,500 円	9,000 円	7,500 円		1/9 - 3/27
3	卓球 初級	金	9:00 - 10:50	10	15	11,000 円	10,000 円	8,500 円		1/9 - 3/27
4	卓球 初中級	金	9:00 - 10:50	10	15	11,000 円	10,000 円	8,500 円		1/9 - 3/27
5	卓球 中上級	金	11:00 - 12:50	10	15	11,000 円	10,000 円	8,500 円		1/9 - 3/27
6	卓球 上級	金	11:00 - 12:50	10	15	11,000 円	10,000 円	8,500 円		1/9 - 3/27
7	バドミントン 入門	水	9:00 - 11:00	10	12	11,000 円	10,000 円	8,500 円	札幌地区 バドミントン協会	1/14 - 3/25
9	バドミントン 中級	火	9:00 - 11:00	13	15	14,300 円	13,000 円	11,050 円		1/6 - 3/31
10	テニス中級 実戦教室	火	11:10 - 12:40	13	10	14,950 円	13,650 円	11,700 円	本田 修	1/6 - 3/31
11	テニス 初級	木	9:15 - 10:45	12	10	13,800 円	12,600 円	10,800 円	石野 寛子	1/8 - 3/26
12	テニス 初級	土	9:00 - 10:50	12	20	16,800 円	15,600 円	13,200 円	藤澤 千鶴子 斎藤 厚子	1/10 - 3/28
13	テニス 初中級	火	12:50 - 14:20	13	10	14,950 円	13,650 円	11,700 円	本田 修	1/6 - 3/31
14	テニス 初中級	木	10:50 - 12:50	12	10	16,800 円	15,600 円	13,200 円	石野 寛子	1/8 - 3/26
15	テニス 初中級	土	9:00 - 10:50	10	20	14,000 円	13,000 円	11,000 円	菊池 奈保子 小斎 玲子	1/10 - 3/28
16	テニス 中級	火	14:30 - 16:00	11	10	12,650 円	11,550 円	9,900 円	石野 寛子	1/13 - 3/24
17	テニス 中級	土	11:00 - 12:50	10	20	14,000 円	13,000 円	11,000 円	菊池 奈保子 小斎 玲子	1/10 - 3/28
18	ゴルフ	土	11:00 - 12:30	12	28	15,000 円	13,800 円	12,000 円	池田 和弘	1/10 - 3/28
19	ナイトテニス 初中級	月	19:00 - 20:30	8	10	9,200 円	8,400 円	7,200 円	平井 正	1/19 - 3/30

※ 球技系教室は申込期間中に同一種目を複数お申込みすることはできません。2 教室目以降は追加申込期間中にお申込みください。

「障がいのある方」の受講料は、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を対象とした受講料となります。

SSA

キッズ
ジュニア

フットサル教室

サフィルヴァ北海道の選手やスタッフがコーチとしてやってくる！

日程：1月7日（水）・8日（木）・9日（金）【全3回】定員：30名

NO.	教室名	対象	時間	受講料（税込）	
				一般	障がいのある方
84	冬短キッズフットサル	小学1・2年生	9:30～10:30	2,550円	1,950円
85	冬短ジュニアフットサル	小学3・4年生	10:45～11:45		

■ フィットネス系教室【3カ月コース】

対象：16歳以上の方

No.	教 室 名	曜日	時 間	回 数	定 員	受 講 料 (税込)			指 導 員 名	受 講 期 間
						一 般	65歳以上	障がいのある方		
30	ソフエアロビクス	月	10:00 - 11:30	8	30	8,800 円	6,400 円	5,200 円	横川 亜弥	1/19 - 3/30
33	姿勢改善ヨガ	月	14:00 - 15:00	6	15	6,600 円	4,800 円	3,900 円	森本 香織	1/19 - 3/23
34	プレ・ピラティス	月	19:00 - 20:00	8	15	8,800 円	6,400 円	5,200 円	定居 昭希	1/19 - 3/30
35	アンチエイジングピラティス	火	9:00 - 10:00	13	30	14,300 円	10,400 円	8,450 円	大沼 千尋	1/6 - 3/31
36	はじめてのエアロビクス	火	10:00 - 11:00	13	15	14,300 円	10,400 円	8,450 円	カナコ	1/6 - 3/31
37	体幹バランスエクササイズ	火	12:00 - 13:00	12	15	13,200 円	9,600 円	7,800 円	大宮 弥生	1/13 - 3/31
38	リズム体操	水	10:15 - 11:15	11	30	12,100 円	8,800 円	7,150 円	向井 雅子	1/7 - 3/25
39	ヨガ教室（水）	水	10:00 - 11:30	11	30	12,100 円	8,800 円	7,150 円	榎ケルプ	1/7 - 3/25
40	健美操	水	13:30 - 15:00	11	30	12,100 円	8,800 円	7,150 円	川崎 由美子	1/7 - 3/25
41	ピラティス	水	19:15 - 20:15	10	15	11,000 円	8,000 円	6,500 円	定居 昭希	1/7 - 3/25
42	ベーシックヨガ	木	10:00 - 11:00	11	15	12,100 円	8,800 円	7,150 円	赤堀 郁美	1/8 - 3/26
44	あへあほ体操	木	13:00 - 14:00	12	30	13,200 円	9,600 円	7,800 円	㈱アクティブスタイル	1/8 - 3/26
45	リラク্সヨガ	金	9:30 - 11:00	11	30	12,100 円	8,800 円	7,150 円	嶺 努	1/9 - 3/27
46	ZUMBA	金	10:30 - 11:30	11	15	12,100 円	8,800 円	7,150 円	相川 真須美	1/9 - 3/27
47	眠れる体づくり体操	金	11:45 - 12:30	11	15	9,900 円	7,700 円	6,600 円	相川 真須美	1/9 - 3/27
48	やさしいパワーヨガ	金	13:00 - 14:30	11	15	12,100 円	8,800 円	7,150 円	大沼 千尋	1/9 - 3/27
49	自律神経を整えるピラヨガ	金	15:00 - 16:00	11	15	12,100 円	8,800 円	7,150 円	大沼 千尋	1/9 - 3/27
50	ナニアロハ	土	10:00 - 11:00	12	15	13,200 円	9,600 円	7,800 円	佐藤 満美子	1/10 - 3/28
51	体質改善☆エアロビクス	土	13:00 - 14:00	11	15	12,100 円	8,800 円	7,150 円	A o i	1/10 - 3/28
52	太極拳 入門	木	10:00 - 12:00	12	30	13,200 円	9,600 円	7,800 円	南谷 正子	1/8 - 3/26
53	太極拳 中級	火	10:15 - 12:15	12	30	13,200 円	9,600 円	7,800 円	鹿野 由紀子	1/6 - 3/24
54	らくらく棒トレーニング	水	10:00 - 11:00	11	15	12,100 円	8,800 円	7,150 円	高橋 順子	1/7 - 3/25

PICK UP!!

No.35 火曜日 9:00～10:00 【指導員】大沼千尋	『アンチエイジングピラティス』
	体を支える体幹の強化を目指し、姿勢を支える背中周り・コア（インナーマッスル）・骨盤周辺へアプローチを行い、美しい姿勢とアンチエイジングを目指しましょう！
No.36 火曜日 10:00～11:00 【指導員】カナコ	『はじめてのエアロビクス』
	初心者の方には特におすすめの教室！ステップの踏み方や身体の動かし方などエアロビクスの基本を覚えましょう♪
No.54 水曜日 10:00～11:00 【指導員】高橋順子	らくらく棒トレーニング
	ヨガに準じた運動・ストレッチを棒を使って行います。 姿勢改善および関節可動域の拡大に期待できます。運動強度はヨガとほぼ同じです！幅広い年齢層の方におすすめです♪
No.47 金曜日 11:45～12:30 【指導員】相川真須美	『眠れる体づくり体操』
	Sintex®Tone（背骨の調律体操）で、体の疲れやこりをやわらげ、質の良い眠りができる体を目指していく運動です。日頃の疲れを癒しましょう♪
No.48 金曜日 13:00～14:30 【指導員】大沼千尋	『やさしいパワーヨガ』
	ヨガのポーズを通じて普段使っていない部分も鍛えます♪最後は体を休める休憩のヨガも行いますので、整え効果も抜群☆
No.51 土曜日 13:00～14:00 【指導員】Aoi	『体質改善☆エアロビクス』
	リズムに合わせて楽しくエアロ♪ダイエットや健康維持などに効果が期待できる楽しい時間を過ごしましょう☆