

2026年
10月
開講

東区体育館

秋のスポーツ教室受講者募集



★冬に向けて🐻 SASPOで始まる体力づくり🔥

誰でもできる
筋力エクササイズ

健康伸びしろ体操
(火・10:45～11:45)

簡単な動きなのに
筋力がつく🔥



頭から脚まで
鍛えます

イス活たいそう
(水・11:45～13:15)

下半身に不安のある方
もできるエクササイズ★



体の不調を改善
します

全身調整ヨガ
(木・14:30～15:30)

効果がすぐに感じられる
調整ヨガ♥



運動が苦手なお子様
におすすめ🔥

あそびば(月・木) ※対象: 年中～小4

「あそび」と「たいそう」を
ミックスした教室★
鉄棒や跳び箱、平均台等の
体操器具やボールや縄跳び等、
様々なものを使いながら
運動能力を向上することが
目標です🔥



初心者大歓迎

ソフトテニス🎾卓球🏓
フットサル🏈バドミントン🏸
テニス🎾バスケットボール🏀

球技種目が目白押し👁️



この他にも東区体育館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、東区体育館[ホームページ](#)をご覧ください！



申込方法
【電話・窓口】

追加申込について

電話・窓口のみの 申込みとなります

9/18(金)9:00～ **電話のみ**
9/19(土)～ **電話・窓口で申込可**
空き状況を確認の上、お申込みください

納期

納入期

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。
・9月7日(月)は施設整備日のため各種手続きは行っておりません。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、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関する統計及び分析
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。

東区体育館

TEL : 011-751-5250

〒065-0027

札幌市東区北27条東14丁目3-1

地下鉄東豊線「元町駅」2番出口より徒歩5分

■開館時間 9:00～21:00

■休館日 第1月曜日(整備日)

※第1月曜日が祝日の場合は第2月曜日

■駐車場 4～11月 約100台 12～3月 約80台



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

■球技系教室【3カ月コース】

9/16(水)現在の空き状況です

対象：成人（高校生以上）

No.	教 室 名	曜 日	時 間	回 数	空き状況	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	あり	12,100 円	11,000 円	9,350 円	札幌卓球連盟	10/7 - 12/23
2	卓球 入門	金	9:20 - 10:50	11	なし	10,450 円	9,900 円	8,250 円		10/2 - 12/25
3	卓球 初級	金	9:00 - 10:50	11	あり	12,100 円	11,000 円	9,350 円		10/2 - 12/25
4	卓球 初中級	金	9:00 - 10:50	11	なし	12,100 円	11,000 円	9,350 円		10/2 - 12/25
5	卓球 中上級	金	11:00 - 12:50	11	なし	12,100 円	11,000 円	9,350 円		10/2 - 12/25
6	卓球 上級	金	11:00 - 12:50	11	なし	12,100 円	11,000 円	9,350 円		10/2 - 12/25
7	バドミントン 入門	水	9:00 - 11:00	12	なし	13,200 円	12,000 円	10,200 円	札幌地区バドミントン協会	10/7 - 12/23
8	バドミントン 中級	火	9:00 - 11:00	10	あり	11,000 円	10,000 円	8,500 円		10/6 - 12/22
9	テニス中級 実戦教室	火	11:10 - 12:40	11	あり	12,650 円	11,550 円	9,900 円	本田 修	10/6 - 12/22
10	テニス 初級	木	9:15 - 10:45	12	なし	13,800 円	12,600 円	10,800 円	石野 寛子	10/1 - 12/17
11	テニス 初級	土	9:00 - 10:50	11	あり	15,400 円	14,300 円	12,100 円	藤澤 千鶴子 斎藤 厚子	10/3 - 12/26
12	テニス 初中級	月	9:00 - 10:30	8	あり	9,200 円	8,400 円	7,200 円	菊池 奈保子	10/19 - 12/28
13	テニス 初中級	火	12:50 - 14:20	11	あり	12,650 円	11,550 円	9,900 円	本田 修	10/6 - 12/22
14	テニス 初中級	木	10:50 - 12:50	12	あり	16,800 円	15,600 円	13,200 円	石野 寛子	10/1 - 12/17
15	テニス 初中級	土	9:00 - 10:50	9	あり	12,600 円	11,700 円	9,900 円	菊池 奈保子 小斎 玲子	10/10 - 12/26
16	テニス 中級	月	10:35 - 12:05	8	なし	9,200 円	8,400 円	7,200 円	菊池 奈保子	10/19 - 12/28
17	テニス 中級	火	14:30 - 16:00	11	あり	12,650 円	11,550 円	9,900 円	石野 寛子	10/6 - 12/22
18	テニス 中級	土	11:00 - 12:50	9	あり	12,600 円	11,700 円	9,900 円	菊池 奈保子 小斎 玲子	10/10 - 12/26
19	ゴルフ	土	11:00 - 12:30	11	あり	13,750 円	12,650 円	11,000 円	池田 和弘	10/3 - 12/26
20	ナイトテニス 初中級	月	19:00 - 20:30	8	あり	9,200 円	8,400 円	7,200 円	平井 正	10/19 - 12/28
22	テニスダブルス中級	金	19:00 - 20:30	12	なし	13,800 円	12,600 円	10,800 円	菊池 奈保子	10/9 - 12/25

※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をご利用ください。(球技系教室)

■フィットネス系教室【3カ月コース】

…初心者向けの教室

対象：成人（高校生以上）

No.	教 室 名	曜 日	時 間	回 数	空き状況	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	ソフトエアロビクス	月	10:00 - 11:30	8	あり	8,800 円	6,400 円	5,200 円	横川 亜弥	10/19 - 12/28
31	姿勢改善ヨガ	月	14:00 - 15:00	7	あり	7,700 円	5,600 円	4,550 円	森本 香織	10/19 - 12/21
32	プレ・ピラティス	月	19:00 - 20:00	8	あり	8,800 円	6,400 円	5,200 円	定居 昭希	10/19 - 12/28
33	アンチエイジングピラティス	火	9:00 - 10:00	11	あり	12,100 円	8,800 円	7,150 円	大沼 千尋	10/6 - 12/22
34	体幹バランスエクササイズ	火	12:00 - 13:00	11	あり	12,100 円	8,800 円	7,150 円	大宮 弥生	10/6 - 12/22
36	 健康伸びしろ体操	火	10:45 - 11:45	11	あり	12,100 円	8,800 円	7,150 円	大宮 弥生	10/6 - 12/22
37	 Fight&yoga	火	19:00 - 20:00	11	あり	12,100 円	8,800 円	7,150 円	北海道全員健康㈱	10/6 - 12/22

初心者の方におすすめ教室 ①

Fight&yoga (火)
19:00～20:00

北海道全員健康株式会社
平岩指導員



運動始めたい😊ストレス発散におすすめ★

【動】のボクシングエクササイズ

【静】のヨガのコラボ 誰でもできる簡単エクササイズ

38	リズム体操	水	10:15 - 11:15	12	あり	13,200 円	9,600 円	7,800 円	向井 雅子	10/7 - 12/23
39	ヨガ教室 (水)	水	10:00 - 11:30	12	あり	13,200 円	9,600 円	7,800 円	㈱ケルブ	10/7 - 12/23
35	 イス活たいそう	水	11:45 - 13:15	11	あり	12,100 円	8,800 円	7,150 円	HIRO	10/7 - 12/23
40	健美操	水	13:30 - 15:00	12	あり	13,200 円	9,600 円	7,800 円	川崎 由美子	10/7 - 12/23
41	 はじめてのマットピラティス	水	14:00 - 15:00	12	あり	13,200 円	9,600 円	7,800 円	大沼 千尋	10/7 - 12/23
42	ピラティス	水	19:15 - 20:15	11	あり	12,100 円	8,800 円	7,150 円	定居 昭希	10/7 - 12/23

■キッズ・ジュニア教室【6カ月コース】

「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。

No.	教 室 名	曜 日	時 間	回 数	空き 状況	対 象	受 講 料 (税込)		指導員名	受 講 期 間
							一 般	障がいのある方		
60	ジュニアバドミントン(小1～3)	木	16:15 - 17:45	22	なし	小1～小3	20,900 円	16,500 円	札幌地区 バドミントン 協会	10/1 - 3/25
61	ジュニアバドミントン(火・小3～6)	火	16:10 - 17:55	21	なし	小3～小6	23,100 円	17,850 円		10/6 - 3/23
62	ジュニアバドミントン(金・小3～6)	金	16:15 - 18:00	22	なし	小3～小6	24,200 円	18,700 円		10/2 - 3/19
63	ジュニアテニス(小1・2)	金	15:30 - 16:30	22	あり	小1・小2	20,900 円	16,500 円	石野 寛子	10/2 - 3/26
64	ジュニアテニス(小3・4)	金	16:30 - 18:00	22	あり	小3・小4	25,300 円	19,800 円		10/2 - 3/26
65	ジュニアテニス(小5・6)	火	16:30 - 18:00	21	なし	小5・小6	24,150 円	18,900 円		10/6 - 3/23
66	ジュニアソフトテニス(小3～6)	木	16:30 - 18:00	20	あり	小3～小6	23,000 円	18,000 円	丹治 正博 鈴木 みのり	10/15 - 3/25
67	ジュニア卓球(小3～6)	火	16:30 - 18:00	23	なし	小3～小6	21,850 円	17,250 円	札幌卓球連盟	10/6 - 3/30
68	ジュニアミニバス(小2・3)	水	15:45 - 16:45	25	なし	小2・小3	20,000 円	16,250 円	山岡 真由美 一宮 晴美	10/7 - 3/31
69	ジュニアミニバス(小4～6)	水	16:50 - 18:10	25	なし	小4～小6	23,750 円	18,750 円		10/7 - 3/31
70	ジュニアかけっこ (小1・2)	水	16:00 - 17:00	23	あり	小1・小2	21,850 円	17,250 円	横谷 政一	10/7 - 3/24
71	ジュニアかけっこ (小3・4)	水	17:05 - 18:05	23	あり	小3・小4	21,850 円	17,250 円		10/7 - 3/24
72	ジュニア体操(小1～4)	水	15:30 - 17:00	25	あり	小1～小4	28,750 円	22,500 円	西村 満里子	10/7 - 3/31
73	運動能力向上♪あそびば (年中・年長)	木	15:10 - 16:25	22	あり	年中・年長	25,300 円	19,800 円	まつもと のぶひろ	10/1 - 3/25
74	運動能力向上♪あそびば (小1・2)	木	16:30 - 17:45	22	あり	小1・小2	25,300 円	19,800 円		10/1 - 3/25
75	キッズチアダンス (年中～小1)	木	15:45 - 16:45	18	あり	年中～小1	17,100 円	13,500 円	山本 里佐	10/1 - 3/25
76	キッズヒップヒップ (年中～小1)	月	15:45 - 16:45	16	あり	年中～小1	15,200 円	12,000 円	中島 亜夕子	10/19 - 3/29
77	ジュニアヒップホップ (小2～6)	月	17:00 - 18:30	16	なし	小2～小6	15,200 円	12,000 円		10/19 - 3/29
78	SSAキッズフットサル (小1・2)	月	16:20 - 17:20	16	あり	小1・小2	13,600 円	10,400 円	サフィールヴァ 北海道	10/19 - 3/29
79	SSAジュニアフットサル (小3・4)	月	17:30 - 18:30	16	なし	小3・小4	13,600 円	10,400 円		10/19 - 3/29
80	運動能力向上&体力づくり♪あそびば (小1・2)	月	15:40 - 16:55	16	あり	小1・小2	18,400 円	14,400 円	まつもと のぶひろ	10/19 - 3/29
81	運動能力向上&体力づくり♪あそびば (小3・4)	月	17:00 - 18:15	16	あり	小3・小4	18,400 円	14,400 円		10/19 - 3/29

※No.72『ジュニア体操』教室に初めてお申込みされる方は、お申込み前に一度、ご見学ください。(無料)

※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をご利用ください。(キッズ・ジュニア教室)

■フィットネス系教室【3カ月コース】

…初心者向けの教室

対象：成人（高校生以上）

No.	教 室 名	曜 日	時 間	回 数	空き状況	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		
43	ベーシックヨガ	木	10:00 - 11:00	13	あり	14,300 円	10,400 円	8,450 円	赤堀 郁美	10/1 - 12/24
44	あへあほ体操	木	13:00 - 14:00	13	あり	14,300 円	10,400 円	8,450 円	㈱アクティブスタイル	10/1 - 12/24
45	 全身調整ヨガ	木	14:30 - 15:30	13	あり	14,300 円	10,400 円	8,450 円	大沼 千尋	10/1 - 12/24
46	リラク্সヨガ	金	9:30 - 11:00	12	あり	13,200 円	9,600 円	7,800 円	嶺 努	10/2 - 12/25
47	ZUMBA	金	10:30 - 11:30	13	あり	14,300 円	10,400 円	8,450 円	相川 真須美	10/2 - 12/25
48	 Sintex(シンテックス)&筋トレ	金	11:45 - 12:30	13	あり	11,700 円	9,100 円	7,800 円	相川 真須美	10/2 - 12/25

初心者の方におすすめ教室 ②

Sintex&筋トレ (金)
11:45～12:30



運動苦手さん😊肩こりや腰痛にお困りの方におすすめ★

慢性痛(肩こりや腰痛など)を緩和し、
日常動作や身体の不調を改善していくことを目指したクラスです

49	やさしいバレ ヨガ	金	13:15 - 14:30	13	中止	14,200 円	10,400 円	8,450 円	大沼 千尋	10/2 - 12/25
50	自律神経を整えるピラヨガ	金	15:00 - 16:00	13	なし	14,300 円	10,400 円	8,450 円	大沼 千尋	10/2 - 12/25
51	ナニアロハ	土	10:00 - 11:00	13	あり	14,300 円	10,400 円	8,450 円	佐藤 満美子	10/3 - 12/26
52	太極拳 入門	木	10:00 - 12:00	13	あり	14,300 円	10,400 円	8,450 円	南谷 正子	10/1 - 12/24
53	太極拳 中級	火	10:15 - 12:15	11	あり	12,100 円	8,800 円	7,150 円	鹿野 由紀子	10/6 - 12/22