2027年
1月
開講

東区体育館

冬のスポーツ教室受講者募集

人生に、スポーツを。
SASPO

冬に向けて SASPO で始める 体力づくり

下半身の筋力向上におすすめ教室

イス活たいそう（水・11:45～12:45）



HIRO指導員

冬に向けて下半身の筋力効果
簡単な筋トレで転倒防止や体幹を強化したり、
脳トレで脳を若返らせましょう♪

お得なサポート

さぽ～と さっぽろ
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。

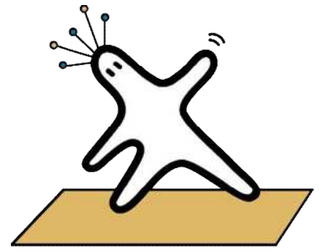
■ お申込み教室の抽選結果をメールで
お知らせします。

WEB申込み
フォーム

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

【申込期間】１２月１日（火）～１２月１４日（月）９：００～２０：００
【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！
※②・③については、１２月７日（月）は施設整備日のため、申込不可
【抽　　選】１２月１６日（水）１３：３０
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
のみ電話にてお知らせいたします。

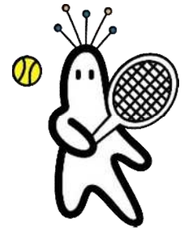


追加申込　１２月１８日（金）９：００より
定員に空きがある教室のみ先着順にて受付（初日は電話のみ）。
※１２月１９日（土）以降は、窓口でも先着受付いたします。
※追加申込ではWEB申込はご利用できません（電話・施設窓口のみ受付）。

納入方法

① WEBでお申込みの場合

納入期間：１２月１６日（水）～１２月２７日（日）　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・施設窓口でお申込みの場合

納入期間：１２月１９日（土）～１２月２７日（日）　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。
・１２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。

東区体育館
〒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

TEL：011-751-5250
■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

人生に、スポーツを。SASPO
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】

人生に、スポーツを。 SASPO

対象：成人（高校生以上）

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料（税込） 一般	65歳以上	障がいのある方	指導員名	受講期間
1	卓球 初級	水	9:00 - 11:00	12	15	13,200 円	12,000 円	10,200 円	札幌卓球連盟	1/13 - 3/31
2	卓球 入門	金	9:20 - 10:50	11	12	10,450 円	9,900 円	8,250 円		1/8 - 3/26
3	卓球 初級	金	9:00 - 10:50	11	15	12,100 円	11,000 円	9,350 円		1/8 - 3/26
4	卓球 初中級	金	9:00 - 10:50	11	15	12,100 円	11,000 円	9,350 円		1/8 - 3/26
5	NEW 卓球 中級	金	11:00 - 12:50	11	15	12,100 円	11,000 円	9,350 円		1/8 - 3/26
6	卓球 上級	金	11:00 - 12:50	11	30	12,100 円	11,000 円	9,350 円		1/8 - 3/26
7	バドミントン 入門	水	9:00 - 11:00	13	12	14,300 円	13,000 円	11,050 円	札幌地区バドミントン協会	1/6 - 3/31
8	バドミントン 中級	火	9:00 - 11:00	12	15	13,200 円	12,000 円	10,200 円		1/5 - 3/30
9	テニス中級 実戦教室	火	11:10 - 12:40	12	10	13,800 円	12,600 円	10,800 円	本田 修	1/5 - 3/30
10	テニス 初級	木	9:15 - 10:45	11	10	12,650 円	11,550 円	9,900 円	石野 寛子	1/7 - 3/25
11	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	1/9 - 3/27
12	テニス 初中級	月	9:00 - 10:30	8	10	9,200 円	8,400 円	7,200 円	菊池 奈保子	1/18 - 3/29
13	テニス 初中級	火	12:50 - 14:20	12	10	13,800 円	12,600 円	10,800 円	本田 修	1/5 - 3/30
14	テニス 初中級	木	10:50 - 12:50	11	10	15,400 円	14,300 円	12,100 円	石野 寛子	1/7 - 3/25
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	1/16 - 3/20
16	テニス 中級	月	10:35 - 12:05	8	10	9,200 円	8,400 円	7,200 円	菊池 奈保子	1/18 - 3/29
17	テニス 中級	火	14:30 - 16:00	10	10	11,500 円	10,500 円	9,000 円	石野 寛子	1/12 - 3/23
18	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	1/16 - 3/20
19	ゴルフ	土	11:00 - 12:30	12	28	15,000 円	13,800 円	12,000 円	池田 和弘	1/9 - 3/27
20	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	1/18 - 3/29
22	テニスダブルス中級	金	19:00 - 20:30	11	10	12,650 円	11,550 円	9,900 円	菊池 奈保子	1/15 - 3/26

※No.6 卓球上級は定員数を変更しました。（15名 → 30名）

※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	定員	受講料（税込） 一般	65歳以上	障がいのある方	指導員名	受講期間
30	ソフトエアロビクス	月	10:00 - 11:30	8	30	8,800 円	6,400 円	5,200 円	横川 亜弥	1/18 - 3/29
31	姿勢改善ヨガ	月	14:00 - 15:00	7	30	7,700 円	5,600 円	4,550 円	森本 香織	1/18 - 3/29
32	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	1/18 - 3/29
33	アンチエイジングピラティス	火	9:00 - 10:00	12	30	13,200 円	9,600 円	7,800 円	大沼 千尋	1/5 - 3/30
34	体幹バランスエクササイズ	火	12:00 - 13:00	11	15	12,100 円	8,800 円	7,150 円	大宮 弥生	1/12 - 3/30
36	健康伸びしろ体操	火	10:45 - 11:45	11	15	12,100 円	8,800 円	7,150 円	大宮 弥生	1/12 - 3/30
37	Fight&yoga	火	19:00 - 20:00	12	30	13,200 円	9,600 円	7,800 円	北海道全員健康㈱	1/5 - 3/30

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



運動を始めたい😊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	13	30	14,300 円	10,400 円	8,450 円	向井 雅子	1/6 - 3/31
39	ヨガ教室（水）	水	10:00 - 11:30	13	30	14,300 円	10,400 円	8,450 円	㈱ケルプ	1/6 - 3/31
35	イス活たいそう	水	11:45 - 12:45	13	30	14,300 円	10,400 円	8,450 円	HIRO	1/6 - 3/31
40	健美操	水	13:30 - 15:00	13	30	14,300 円	10,400 円	8,450 円	川崎 由美子	1/6 - 3/31
41	はじめてのマットピラティス	水	14:00 - 15:00	13	15	14,300 円	10,400 円	8,450 円	大沼 千尋	1/6 - 3/31
42	ピラティス	水	19:15 - 20:15	11	15	12,100 円	8,800 円	7,150 円	定居 昭希	1/6 - 3/24

※No.35 イス活たいそうは教室時間を変更しました。（～13：15 → ～12：45）

キッズ・ジュニア向けの教室も開講中！

運動能力向上♪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★

サーキットトレーニングの中で、様々な動きをしながら運動能力向上を目指した教室です！



ワンコイン体験
受付中

キッズチアダンス（木）

※対象：年中～小1

曜日に合わせて
キラキラポンポンを
使って踊ります♪

初めてのお子様も
楽しくできる教室です！



途中受講も
可能です♪

■フィットネス系教室【3カ月コース】

対象：成人（高校生以上）

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料（税込） 一般	65歳以上	障がいのある方	指導員名	受講期間
43	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	1/7 - 3/25
44	あへあほ体操	木	13:00 - 14:00	11	30	12,100 円	8,800 円	7,150 円	㈱アクティブスタイル	1/7 - 3/25
45	全身調整ヨガ	木	14:30 - 15:30	11	15	12,100 円	8,800 円	7,150 円	大沼 千尋	1/7 - 3/25
46	リラックスヨガ	金	9:30 - 11:00	12	30	13,200 円	9,600 円	7,800 円	嶺 努	1/8 - 3/26
47	ZUMBA	金	10:30 - 11:30	12	15	13,200 円	9,600 円	7,800 円	相川 真須美	1/8 - 3/26
48	Sintex(ｼﾝﾃｯｸｽ)&筋トレ	金	11:45 - 12:30	12	15	10,800 円	8,400 円	7,200 円	相川 真須美	1/8 - 3/26

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😊体の不調にお困りの方におすすめ★

股関節や背骨・腰回りをストレッチし、簡単な筋トレで体幹バランスを身につけ、健康な体・パフォーマンス向上を目指したクラスです！

50	自律神経を整えるピラヨガ	金	15:00 - 16:00	12	15	13,200 円	9,600 円	7,800 円	大沼 千尋	1/8 - 3/26
51	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	1/9 - 3/27
52	太極拳 入門	木	10:00 - 12:00	11	30	12,100 円	8,800 円	7,150 円	南谷 正子	1/7 - 3/25
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	1/5 - 3/30

現在開講中の教室も体験可能です♫

※一部体験できない教室もございます。東区体育館までお問い合わせください。