

2022年
10月
開講

教室受講生募集



申込方法 納入方法

■電話/窓口 9:00~20:00 ■窓口 9:00~20:00

定員に空きのある教室のみ先着順にて受付いたします。
詳しくは下記QRコードをご確認いただくか、
当施設までお気軽にお問い合わせください。

※第4月曜日は施設整備日のため各種お手続きは行っていません。

9月18日(日)~ 追加申込受付

※定員になり次第終了



北区体育館

001-0908 札幌市北区新琴似8条2丁目1-25

011-763-1522

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4月曜日(整備日)
■駐車場 4月~11月(110台)
12月~3月(90台)



おすすめ教室 PICK UP

ワンコインで
フィットネス教室
体験できます!



※別途施設利用料がかかります。

強度



姿勢美体操

身体の歪みを取り、全身の柔軟性や筋力強化を目指し、バランスの取れた美しい姿勢を維持しましょう。

【時間】(火) 10:00~11:30
【指導員】札幌整美健康体操研究会



強度



スリムヨガ

普段動かない身体の内側の筋肉を鍛えることで、太りにくい身体を作り、無理なくスリムな体型を目指しましょう。

【時間】(火) 13:00~14:15
【指導員】阿部 香名芽



強度



ピラティス

体の軸となる筋肉を鍛え、身体の細部にまで意識を向け、心も身体もしなやかな自分を作りましょう。

【時間】(火) 20:00~21:00
【指導員】人見 奈々



強度



ブレス ウォーキング

身体のバランスを確認し、腰や膝に負担のかからないようにフォームの習得を目指し、呼吸をしっかりと整え免疫力を上げましょう。

【時間】(水) 9:20~10:20
【指導員】山口 雅史



強度



体にやさしい 健康体操

筋力や身体機能を向上させ、健康の維持・促進に効果的です。脳に刺激を与えることで、認知症予防にもつながります。

【時間】(水) 13:00~14:30
【指導員】札幌整美健康体操研究会



強度



フラダンス

ゆったりとしたリズムに合わせて笑顔で楽しく踊りましょう。腰をしっかり使い、背筋を伸ばした状態が基本姿勢なので、姿勢改善にも効果的です。

【時間】(金) 9:50~11:20
【指導員】武田 和子



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



球技教室

対象：16歳以上

テニスグループレッスンはWEB申込対象外となります。
「卓球・バドミントン」教室は同種目1教室のみのお申込みとなります。
同種目で複数の教室を受講希望の方は、9月18日(日)9:00～先着順にてお申込みください。

曜日	番号	教室名	指導員	時間	回数	定員	受講料			開講期間
							一般	65歳以上の方	障がいのある方	
月	10	大人のナイトテニス初中級【抽選】	村山 純	18:45~20:15	9回	10名	7,230円	6,500円	5,780円	10/3~12/19
	11	少人数制テニス 初級【抽選】		12:45~14:15	9回	8名	8,270円	8,270円	8,270円	10/3~12/19
	12	少人数制テニス 初中級【抽選】	織田 和枝	14:20~15:50	9回	8名	8,270円	8,270円	8,270円	10/3~12/19
	13	少人数制テニス 中級【抽選】		15:55~17:25	9回	6名	10,000円	10,000円	10,000円	10/3~12/19
New!	21	バドミントン 初級	工藤 真智子	9:00~10:30	9回	15名	5,840円	5,260円	4,670円	10/3~12/19
	22	バドミントン 中級		10:30~12:00	9回	15名	5,840円	5,260円	4,670円	10/3~12/19
火	1	卓球 中級【抽選】	札幌市婦人卓球親睦会	9:00~10:30	12回	15名	7,790円	7,010円	6,230円	10/11~12/27
	2	卓球 上級		11:00~12:30	12回	15名	7,790円	7,010円	6,230円	10/11~12/27
	14	テニスグループレッスン 初中級【定員】	織田 和枝	13:00~14:30	12回	9名	13,330円	15,180円	17,950円	10/4~12/27
	15	少人数制テニス 初中級【定員】		14:40~16:10	12回	6名	13,330円	13,330円	13,330円	10/4~12/27
水	3	卓球 上級	札幌市婦人卓球親睦会	11:10~12:40	10回	30名	6,490円	5,840円	5,190円	10/5~12/21
	16	テニス基礎コース 初級【抽選】	武田 真里子	9:30~11:00	11回	10名	8,830円	7,950円	7,070円	10/5~12/28
木	4	卓球 初心者・初級	札幌市婦人卓球親睦会	9:00~10:30	10回	30名	6,490円	5,840円	5,190円	10/6~12/22
	6	卓球 中級		11:00~12:30	10回	30名	6,490円	5,840円	5,190円	10/6~12/22
	17	テニス 初心者	織田 斉藤	9:00~11:00	11回	20名	10,530円	9,470円	8,420円	10/6~12/22
	18	テニス 初中級	岩佐 斉藤	11:00~13:00	11回	20名	10,530円	9,470円	8,420円	10/6~12/22
	19	テニス 中級	織田 斉藤	13:00~15:00	11回	20名	10,530円	9,470円	8,420円	10/6~12/22
	20	テニス 中上級	織田 和枝	15:00~17:00	11回	10名	10,530円	9,470円	8,420円	10/6~12/22
金	7	バドミントン 初心者【抽選】	工藤 真智子	9:00~11:00	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	10/7~12/23
	8	バドミントン 中級【抽選】		11:00~13:00	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	10/7~12/23
	9	バドミントン 上級		13:30~15:30	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	10/7~12/23

フィットネス教室

対象：16歳以上

曜日	番号	教室名	指導員	時間	回数	定員	受講料			開講期間
							一般	65歳以上の方	障がいのある方	
月	30	からだ機能改善体操	遠藤 美枝	9:00~9:50	9回	20名	5,840円	5,260円	4,670円	10/3~12/19
	31	はじめてのヨガ A	阿部 香名芽	10:00~11:15	9回	30名	4,910円	4,420円	3,930円	10/3~12/19
	64	はじめてのヨガ B		11:30~12:45	9回	30名	4,910円	4,420円	3,930円	10/3~12/19
	32	男性のための健康体操ヨガ	安藤 千枝子	19:45~20:45	9回	30名	4,910円	4,420円	3,930円	10/3~12/19
	55	少人数制脂肪燃焼ヨガ	人見 奈々	19:45~20:45	9回	8名	10,000円	10,000円	10,000円	10/3~12/19
火	34	姿勢美体操	札幌陸軍健康体操研究会	10:00~11:30	12回	30名	6,550円	5,890円	5,240円	10/4~12/27
	35	女性のための大人のヨガが入門	福島 二美子	10:45~12:15	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	10/4~12/27
	36	スリムヨガ	阿部 香名芽	13:00~14:15	12回	30名	6,550円	5,890円	5,240円	10/4~12/27
	38	ピラティス	人見 奈々	20:00~21:00	12回	30名	6,550円	5,890円	5,240円	10/4~12/27
	57	少人数制脂肪燃焼ヨガ	石岡 千秋	11:30~12:30	11回	8名	10,530円	10,530円	10,530円	10/11~12/27
	65	ヨガ★ピラティス45(火)	澁谷 緑	19:00~19:45	11回	25名	8,570円	7,710円	6,850円	10/11~12/27
水	33	太極拳	藤原 真知子	14:00~16:00	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円	10/5~12/28
	39	ブレスウォーキング	山口 雅史	9:20~10:20	11回	20名	7,140円	6,430円	5,710円	10/12~12/28
	40	初心者向けピラティス		10:30~11:30	11回	20名	7,140円	6,430円	5,710円	10/12~12/28
	41	体にやさしい健康体操	札幌陸軍健康体操研究会	13:00~14:30	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円	10/5~12/21
	59	ソフトボクシング	松本 めぐみ	18:30~20:00	11回	10名	8,830円	7,950円	7,070円	10/5~12/28
	67	ZUMBA	Mackey	13:30~14:30	11回	10名	10,530円	10,530円	10,530円	10/5~12/28
	68	Night★ZUMBA		19:00~20:00	11回	10名	10,530円	10,530円	10,530円	10/5~12/28
	木	42	らくらく健康エクササイズ	遠藤 美枝	9:00~9:50	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円
44		フラダンス	武田 和子	9:50~11:20	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円	10/7~12/23
45		女性のための大人のヨガが入門初級	福島 二美子	10:30~12:00	11回	15名	8,260円	7,440円	6,610円	10/7~12/23
47		さわやか健康体操	札幌陸軍健康体操研究会	9:30~10:50	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円	10/7~12/23
48		体にやさしい健康体操		11:00~12:30	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円	10/7~12/23
金	61	少人数制パワーヨガ	石田 由紀子	11:30~12:30	11回	10名	10,530円	10,530円	10,530円	10/7~12/23
	62	ヨガ@（骨盤）ワーク		10:00~11:00	11回	10名	10,530円	10,530円	10,530円	10/7~12/23
	66	ヨガ★ピラティス45(金)【中止】	澁谷 緑	13:30~14:15	11回	25名	8,570円	7,710円	6,850円	10/7~12/23
	69	ヨガ★ピラティス	近 育美	13:30~14:30	11回	15名	8,260円	7,440円	6,610円	10/7~12/23
	土	50	ヨガA	伊藤 佳代	9:00~10:30	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円
52		少人数制バレトン		14:15~15:15	11回	10名	10,530円	10,530円	10,530円	10/1~12/24
53		らくらくエアロ	原野 すみれ	18:00~19:15	11回	15名	8,260円	8,260円	8,260円	10/1~12/24

フィットネス体験

1教室につき1回体験可能★はじめての方におすすめ!

500円

+施設利用料

※体験はフィットネス教室のみ

キャッシュレス決済使えます!

WEB申込で お支払いを スマートに!



【受講にあたって】
○自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。
○教室のよりよい運営は、各員の安全確保の目的といたしましては、ご自身の健康状態を考慮し、ご自身の責任においてご参加ください。
○指導員や施設職員からの指示に従って安全に受講ください。また、その後の受講をお断りいたします。
○教室内の物置庫や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁じます。
○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、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。申込時に記載している連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。(電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、最新の手続きをお願いします。)
○担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が担当にあたる場合がございます。
○教室受講者対象とした催費見舞金給付制度を設けております。教室申込みの際には、当該制度を確認のうえお申込みください。
○教室を締めお申し込みがあった場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円(開講前含む)を差し引いた返戻金の受講料を申請により返金いたします。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。
○指導員や他受講者の連絡先をお問い合わせは、個人情報保護法に基づき応答できません。
○新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室内の5分前には運動を終了させていただきます。(※水泳・水中フィットネスを除く)
○新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただきたい内容(新型コロナウイルス感染症対策について)を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、申込みください。
○新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCO)や北海道コロナ通知システムを積極的にご活用ください。

【重要】感染拡大防止の対策について

新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策を講じた中で開催となります。
教室のご受講にあたり、ご理解、ご協力いただきましたことありがとうございます。
当協会ホームページに掲載内容を
ご確認くださいませ。よろしくお願ひいたします。



【安心・安全への取組み】当協会は感染症対策を徹底しています

- 職員・スタッフのマスク着用(不織布)
- 職員・スタッフ及びお客様の検温
- 消毒強化とCO2濃度数値を基に換気実施
- 飛沫防止ビニールシートの設置
- 3密回避及びソーシャルディスタンスの徹底

2022年
10月
開講

こどもスポーツ教室受講生募集



申込方法 🍁👏🎃🍡🍬🍩🍪🍫 **納入方法** 🍁👏🎃🍡🍬🍩🍪🍫

■電話/窓口 9:00~20:00

■窓口 9:00~20:00

定員に空きのある教室のみ先着順にて受付いたします。
詳しくは下記QRコードをご確認いただくか、
当施設までお気軽にお問い合わせください。

※第4月曜日は施設整備日のため各種お手続きは行っていません。

9月18日(日)~ 追加申込受付

※定員になり次第終了



北区体育館

001-0908 札幌市北区新琴似8条2丁目1-25

011-763-1522

- 開館時間 9:00~21:00
- 休館日 第4月曜日(整備日)
- 駐車場 4月~11月(110台)
12月~3月(90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



こども教室

「テニス・バドミントン」及び「わんぱく体操・体操キッズ」教室は同種目1教室のみのお申込みとなります。
同種目で複数の教室を受講希望の方は、9月18日(日)9:00~先着順にてお申込みください。

曜日	番号	教室名	指導員	時間	回数	定員	対象	受講料		開講期間
								一般	障がいのある方	
月	70	ジュニアテニス 初心者	むらやま じゅん 村山 純	17:35~18:35	17回	10名	4~6年生	11,030円	8,830円	10/3~3/20
	74	ジュニアバドミントン 初中級	こばやし まこと 小林 真琴	16:20~17:50	15回	15名	3~6年生	9,740円	7,790円	10/3~3/20
	75	ジュニアバドミントン 中上級		18:00~19:30	15回	15名	3年生~中学3年生	9,740円	7,790円	10/3~3/20
	90	ジュニアスポーツリズムトレーニング 低学年【定員】	むらやま じゅん 早坂 雄一	16:00~17:00	12回	10名	1~2年生	11,480円	9,190円	10/17~3/20
	91	ジュニアスポーツリズムトレーニング 高学年		17:00~18:00	12回	10名	3~6年生	11,480円	9,190円	10/17~3/20
	火	97	ジュニアJAZZ ヒップホップ	TAIGA	15:45~16:45	17回	20名	1~3年生	11,030円	8,830円
98		ジュニアJAZZ ヒップホップ	16:45~17:45		17回	20名	小学生	11,030円	8,830円	10/3~3/20
76		ジュニアバドミントン 初心者・初級【抽選】	こばやし おおたか 小林・大高	16:30~18:00	21回	30名	3~6年生	13,630円	10,900円	10/4~3/28
92		わんぱく体操(年中・年長)【定員】	こん いくえ 近 育愛	15:00~16:00	24回	10名	年中・年長	15,580円	12,460円	10/4~3/28
93	こどもGボールフィットネス	16:00~17:30		24回	10名	小学生	26,660円	21,330円	10/4~3/28	
水	96	ジュニアクラシックバレエ	ひとみ なな 人見 奈々	16:15~17:45	24回	20名	小学生	15,580円	12,460円	10/4~3/28
	71	ジュニアテニス 中級	やまがた あつこ 山形 敦子	16:30~18:00	22回	10名	3~6年生	17,670円	14,130円	10/5~3/29
木	101	ジュニアヒップホップ	なかしま あゆこ 中島 亜夕子	16:00~17:00	22回	20名	小学生	14,280円	11,420円	10/5~3/29
	77	ジュニアバドミントン 中級	こばやし まこと 小林 真琴	16:30~18:00	20回	15名	3~6年生	12,980円	10,380円	10/6~3/30
	78	ジュニア卓球 初心者・初級	なかがわ おかもと 中川・岡本	16:15~17:45	22回	30名	3~6年生	14,280円	11,420円	10/6~3/30
	103	運動あそび い・ろ・は(年中・年長)	もりおか 森岡 いづみ	15:20~16:20	19回	20名	年中・年長	18,850円	15,080円	10/27~3/30
金	104	運動あそび い・ろ・は(1・2年生)	他	16:20~17:20	19回	20名	1~2年生	18,850円	15,080円	10/27~3/30
	72	ジュニアテニス初心者A	いけだ まゆみ 池田 真弓	15:50~16:50	22回	10名	3~4年生	14,280円	11,420円	10/7~3/24
	73	ジュニアテニス初心者B【定員】		16:50~17:50	22回	10名	5~6年生	14,280円	11,420円	10/7~3/24
	79	ジュニアバドミントン 低学年コース【抽選】	もりおか 森岡 いづみ	15:30~16:30	23回	15名	1~3年生	12,550円	10,040円	10/7~3/31
	80	ジュニアバドミントン 高学年コース【抽選】		16:40~17:40	23回	15名	4~6年生	12,550円	10,040円	10/7~3/31
	94	体操キッズ 幼児コース【抽選】	こん いくえ 近 育愛	15:00~16:00	24回	10名	年中・年長	15,580円	12,460円	10/7~3/31
	95	体操キッズ 小学1・2コース【抽選】		16:00~17:30	24回	10名	1~2年生	19,270円	15,420円	10/7~3/31
	99	キッズJAZZ ヒップホップ	TAIGA	15:30~16:30	24回	20名	4~6歳	15,580円	12,460円	10/7~3/31
100	ジュニアJAZZ ヒップホップ	16:45~17:45		24回	20名	小学生	15,580円	12,460円	10/7~3/31	

キャッシュレス決済でお支払いをスマートに！WEB申込はこちら↓

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！



ジュニア JAZZ ヒップホップ

日程 10/3~3/20 (月)
時間 15:45~16:45
講師 TAIGA
回数 全 17 回

ダンス未経験の方大歓迎！
 みんなで楽しく踊りながら、
 歌や音楽に触れる習慣をつける
 ことでリズム感や表現力を
 磨きましょう。



ジュニアスポーツ (①小1・2年・②小3~6年) リズムトレーニング

日程 10/17~3/20 (月)
時間 ①16:00~17:00
 ②17:00~18:00
講師 早坂 雄一
回数 全 12 回

リズムに合わせて身体を動か
 し、様々なスポーツの土台と
 なる身体の使い方を習得しま
 しましょう。



ジュニアクラシックバレエ

日程 10/4~3/28 (火)
時間 16:15~17:45
講師 人見 奈々
回数 全 24 回

音楽に合わせてバレエの基本
 の動きを学び、踊ること、表
 現することの楽しさを体験し
 ましょう。最終回は練習の成
 果を発表会で披露します。



ジュニア卓球 初心者・初級

日程 10/6~3/30 (木)
時間 16:15~17:45
講師 岡本 和子・中川 早苗
回数 全 22 回

基礎知識を学びゲームが出来
 るように練習します。多球の
 練習で楽しみながら学びま
 しょう。初心者と経験者に分
 けて指導するため、初心者の方
 でも大歓迎です。



みんなでのしく！ チャレンジング

【日 程】 10/1~3/25 (土) 全 20 回

【時 間】 11:00~12:00

【定 員】 8 名

【受講料】 30,000 円

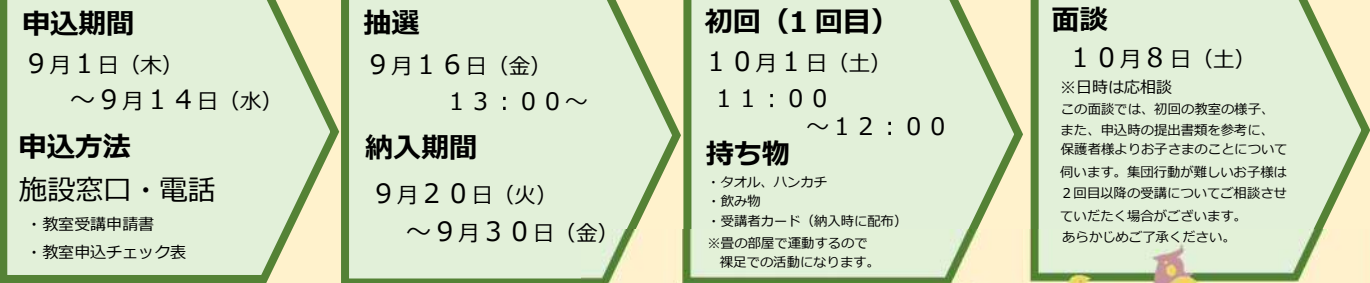
【対 象】 通級指導教室の利用や特別支援学級に在学している小学生 (小1~6)

※障害児通所支援受給者証をお持ちの方も含む



スケジュール

※保護者の方の教室観覧は初回・中間・最終日のみになります。あらかじめご了承ください。



プログラム

歩行・走行、跳運動、投運動、マット運動、
 リズム運動などとおして、基礎体力の向上
 を目指します。
 体操教室をおじて、協調性やコミュニケー
 ション能力を高めます。



かわごえ しょうへい
 河越 祥平

ささかわ ことね
 笹川 古都音

【受講にあたって】
 ○ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。
 ○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。
 ○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。
 ○教室内の物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。
 ○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、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。申込時に記載いただいている連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。(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。)
 ○担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。
 ○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。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。
 ○教室を辞めるお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円(開講前含む)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。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。
 ○指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。
 ○新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終らせていただきます。(※水泳・水中フィットネスを除く)
 ○新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただきたい内容(新型コロナウイルス感染症対策について)を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、申込みください。
 ○新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)や北海道コロナ通知システムを積極的にご利用ください。

【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。

【重要】感染拡大防止の対策について

新型コロナウイルス感染拡大防止の
 対策を講じた中での開催となります。
 教室のご受講にあたり、ご理解、ご協力
 いただいた事項がございますので、
 当協会ホームページの掲載内容を
 ご確認いただきますようお願いいたします。



【安心・安全への取組み】当協会は感染症対策を徹底しています

職員・スタッフの マスク着用(不織布) 	職員・スタッフ及び お客様の検温 	消毒強化とCO2濃度数値 を基に換気実施 	飛沫防止ビニールシートの設置 	3密回避及びソーシャル ディスタンスの徹底
---	--	--	---------------------------	---