

2023年
1月
開講

教室受講生募集

Follow me!



@sapporo_sport_school

instagram

はじめました!

教室・イベント情報など
お知らせいたします♪

申込方法

■電話・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。

納入方法

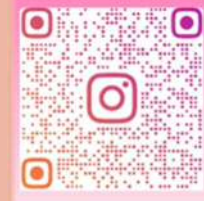
■窓口 9:00~20:00

※12月26日(月)は施設整備日のため
各種お手続きは行っておりません。

12月18日(日)~ 追加申込受付

おすすめ教室

PICK UP!



Instagram

教室・イベント情報
公式アカウントはじめました!
フォローお待ちしております!
◎教室・イベントの開催情報をお知らせします。
◎指導員やコーチをご紹介します。
◎災害や感染症の拡大予防等の緊急時による
休講(中止)情報をお知らせいたします。

No. 30 からだ機能 改善体操

檜の棒を使用したストレッチで
身体のハリやコリを改善。関節
への負担を軽減させ、安心して
効果的に運動できます。



No. 32 男性のための 健康体操ヨガ

普段動かさない筋肉を動かし、
無理なく続けることで、全身の
筋肉を引き締めます。心と身体
の変化を楽しみましょう。



No. 38 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。



No. 67,68 ZUMBA Night★ZUMBA

先生の動きに合わせて、音楽を楽
しみながら踊りましょう。パー
ティー感覚で楽しく踊り、脂肪
燃焼・ストレス発散★



No. 44 フラダンス

腰をしっかり使い、背筋を伸ばし
状態が基本姿勢なので、姿勢改
善にも効果的です。ゆったりと
した音楽で心もリラックス♪



No. 69 バランスボール エクササイズ

ボールに座りながら、足腰に負
担をかけずに身体をほぐしまし
ょう。自然とバランスを取るカ
で内側の筋肉も鍛えられます。



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 90台(12~3月)

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

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には「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

「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、12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	8回	10名	6,420円	5,780円	5,140円	1/16～3/20
	11	少人数制テニス 初級【抽選】	織田 和枝	12:45～14:15	8回	8名	7,350円	7,350円	7,350円	1/16～3/20
	12	少人数制テニス 初中級		14:20～15:50	8回	8名	7,350円	7,350円	7,350円	1/16～3/20
	13	少人数制テニス 中級【抽選】		15:55～17:25	8回	6名	8,890円	8,890円	8,890円	1/16～3/20
	21	バドミントン 初級	工藤 真智子	9:00～10:30	8回	15名	5,190円	4,670円	4,150円	1/16～3/20
	22	バドミントン 中級		10:30～12:00	8回	15名	5,190円	4,670円	4,150円	1/16～3/20
火	1	卓球 中級 【定員】	札幌市婦人	9:00～10:30	11回	15名	7,140円	6,430円	5,710円	1/10～3/28
	2	卓球 上級	卓球親睦会	11:00～12:30	11回	15名	7,140円	6,430円	5,710円	1/10～3/28
	14	テニスダブルレッスン 初中級【抽選】	織田 和枝	13:00～14:30	11回	6名	12,220円	13,920円	16,460円	1/10～3/28
	15	少人数制テニス 初中級【抽選】		14:40～16:10	11回	6名	12,220円	12,220円	12,220円	1/10～3/28
水	3	卓球 上級	札幌市婦人 卓球親睦会	11:10～12:40	11回	30名	7,140円	6,430円	5,710円	1/11～3/29
	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	1/11～3/29
木	4	卓球 初心者・初級	札幌市婦人	9:00～10:30	11回	30名	7,140円	6,430円	5,710円	1/12～3/30
	6	卓球 中級	卓球親睦会	11:00～12:30	11回	30名	7,140円	6,430円	5,710円	1/12～3/30
	17	テニス 初心者	織田 斉藤	9:00～11:00	10回	20名	9,570円	8,610円	7,660円	1/12～3/30
	18	テニス 初中級	岩佐 斉藤	11:00～13:00	10回	20名	9,570円	8,610円	7,660円	1/12～3/30
	19	テニス 中級	織田 斉藤	13:00～15:00	10回	20名	9,570円	8,610円	7,660円	1/12～3/30
	20	テニス 中上級 【抽選】	織田 和枝	15:00～17:00	10回	10名	9,570円	8,610円	7,660円	1/12～3/30
金	7	バドミントン 初心者【定員】	工藤 真智子	9:00～11:00	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	1/6～3/31
	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	1/6～3/31
	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	1/6～3/31

フィットネス教室

対象：16歳以上のみ

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	8回	20名	5,190円	4,670円	4,150円	1/16～3/20
	31	はじめてのヨガ A	阿部 香名芽	10:00～11:15	8回	30名	4,360円	3,930円	3,490円	1/16～3/20
	64	はじめてのヨガ B		11:30～12:45	8回	30名	4,360円	3,930円	3,490円	1/16～3/20
	32	男性のための健康体操ヨガ	安藤 千枝子	19:45～20:45	8回	30名	4,360円	3,930円	3,490円	1/16～3/20
	55	少人数制脂肪燃焼ヨガ	人見 奈々	19:45～20:45	8回	8名	8,890円	8,890円	8,890円	1/16～3/20
	火	34	姿勢美体操	札幌整美 健康体操研究会	10:00～11:30	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円
35		女性のための大人のクラシックバレエ 入門	福島 二美子	10:45～12:15	11回	15名	8,260円	7,440円	6,610円	1/10～3/28
36		スリムヨガ	阿部 香名芽	13:00～14:15	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円	1/10～3/28
38		ピラティス	人見 奈々	20:00～21:00	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円	1/10～3/28
57		少人数制脂肪燃焼ヨガ	石岡 千秋	11:30～12:30	11回	10名	10,530円	10,530円	10,530円	1/10～3/28
65		ズミズミボディアタック45(火)【中止】	佐藤 翔	19:00～19:45	11回	25名	8,570円	7,710円	6,850円	1/10～3/28
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	1/11～3/29
	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	1/11～3/29
	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	1/11～3/29
	41	体にやさしい健康体操	札幌整美 健康体操研究会	13:00～14:30	11回	30名	6,000円	5,400円	4,800円	1/11～3/29
	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	1/11～3/29
	67	ZUMBA	Mackey	13:30～14:30	11回	10名	10,530円	10,530円	10,530円	1/11～3/29
68	Night★ZUMBA	19:00～20:00		11回	10名	10,530円	10,530円	10,530円	1/11～3/29	
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	1/12～3/30
金	44	フラダンス	武田 和子	9:50～11:20	12回	30名	6,550円	5,890円	5,240円	1/13～3/31
	45	女性のための大人のクラシックバレエ 初級	福島 二美子	10:30～12:00	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	1/13～3/31
	47	さわやか健康体操	札幌整美 健康体操研究会	9:30～10:50	12回	30名	6,550円	5,890円	5,250円	1/6～3/31
	48	体にやさしい健康体操		11:00～12:30	12回	30名	6,550円	5,890円	5,250円	1/6～3/31
	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	1/13～3/31
	62	ベルヴィス®(骨盤)ワーク		10:00～11:00	11回	10名	10,530円	10,530円	10,530円	1/13～3/31
66	ズミズミボディアタック45(金)【中止】	佐藤 翔	13:30～14:15	11回	25名	8,570円	7,710円	6,850円	1/13～3/31	
69	バランスボールエクササイズ	近 育愛	13:30～14:30	12回	15名	9,020円	8,110円	7,210円	1/13～3/31	
土	50	ヨガA	平野 一彩子	9:00～10:30	10回	30名	5,460円	4,910円	4,360円	1/7～3/25
	52	少人数制バレトン	伊藤 佳代	14:15～15:15	9回	10名	8,610円	8,610円	8,610円	1/7～3/25
	53	らくらくエアロ	原野 すみれ	18:00～19:15	10回	15名	7,510円	7,510円	7,510円	1/7～3/25

フィットネス教室 1日体験

500円

+ 施設利用料

※1教室につき1回限り ※定員に空きのある教室のみ

自分合った教室がわからない...
友達・家族と一緒に参加も大歓迎!

電話・窓口にてお申込み可能

【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。
 ○教室内での物品販売や宗教・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。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。
 ○教室の広報PRを目的として教室開講中の写真・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のでその際は事前にお知らせさせていただきます。
 ○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】感染防止拡大の対策について

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
 いただきたい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