

2023年
4月
開講

3/17 最新版

教室受講生募集

Follow me!



教室・イベント情報など
お知らせいたします♪

@sapporo_sport_school

instagram
はじめました!

追加申込

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。

■ 電話 9:00~20:00
3月18日(土) 9:00~

■ 窓口 9:00~20:00
3月19日(日) 9:00~

※定員になり次第終了
※WEB 申込はご利用いただけません

納入方法

■ 窓口 9:00~20:00
3月19日(日) 9:00~

※現金のみのお取り扱いとなります
※第4月曜日は施設整備日のため各種お手続きは行っておりません

教室受講時の施設利用料を不要の取扱いといたします。
教室受講時や受講前後のウォームアップや、クールダウンによる利用以外は、別途施設利用料が必要となりますのでご注意ください。

4月新規開講フィットネス教室

No.39
日常生活改善体操
【曜日】水曜日
【時間】9:30~10:30
【指導員】山口 雅史

日常動作自体がトレーニングになるよう1人ひとりに合わせた、腰や膝に負担のかからないエクササイズです。

No.54
ピラティス
【曜日】月曜日
【時間】18:50~19:35
【指導員】人見 奈々

身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.58
すこやかエクササイズ
【曜日】水曜日
【時間】10:30~11:30
【指導員】河越 祥平

日常生活を快適に過ごすためのケアを中心に、腰痛、膝痛、肩こりの予防・改善をしましょう。

No.60
ボクシングエクササイズ
【曜日】水曜日
【時間】11:45~12:45
【指導員】河越 祥平

音楽に合わせてパンチやキックをおこなっていく有酸素系プログラム。ストレス発散・脂肪燃焼・筋力UP!
※動きやすい服装、シューズをお持ちください。

No.65
ベビーヨガ
【曜日】木曜日
【時間】13:00~14:00
【指導員】石岡 千秋

出産後の身体と心を整え、赤ちゃんとのスキンシップを通して親子の絆を深めましょう。
※対象：3ヶ月~2歳のお子様と保護者1名

No.66
マタニティヨガ
【曜日】木曜日
【時間】14:05~15:05
【指導員】石岡 千秋

身体のさまざまな変化を受け入れ、赤ちゃんとのつながりを感じながら身体を柔軟にしましょう。
※対象：妊娠中の方。医師の確認必要。

~~さぽーとさっぽろ
受講料の助成を開始いたします!!~~

さぽーとさっぽろの会員または同居家族の方は「教室WEB申込み」の場合に限り、受講料から400円助成されます。

【ご利用方法】
① 右記のQRコードより、さぽーとさっぽろ入カフォームにアクセスいただき、必要事項を入力してください。(3/1よりアクセス可能です。)
② さぽーとさっぽろより、ご入力されたメールアドレス宛にクーポンコードが発行されます。
③ 札幌市スポーツ協会の教室WEB申込みフォームにて②で発行されたクーポンコードを入力しお申込みいただくと助成額の適用となります。
※1年度1家族につき、1回の適用となります。
※水泳教室を自動継続されている方につきましては、別途お知らせいたします。

~~教室WEB申込み
受講料割引キャンペーン
を実施いたします!!~~

「教室WEB申込み」より、4月開講教室をお申込みいただくと受講料が200円割引となります。

・本キャンペーンは「令和5年4月開講教室」限定で、新規・継続でのお申込み問わず、対象教室に「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。

北区体育館
001-0908 札幌市北區新琴似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 110台



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!



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、【電話】3月18日(土)9:00～【窓口】3月19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】	むらやま じゅん 村山 純	18:45～20:15	13回	12名	14,300円	13,000円	11,050円	4/3～7/31
	11	少人数制テニス 初級【抽選】	おだ かずえ 織田 和枝	12:45～14:15	13回	6名	16,900円	16,900円	16,900円	4/3～7/31
	12	少人数制テニス 初中級【抽選】		14:20～15:50	13回	6名	16,900円	16,900円	16,900円	4/3～7/31
	13	少人数制テニス 中級		15:55～17:25	13回	6名	16,900円	16,900円	16,900円	4/3～7/31
	21	バドミントン 初級【抽選】	くどう まちこ 工藤 真智子	9:00～10:30	10回	16名	9,000円	8,500円	7,000円	4/3～6/19
	22	バドミントン 中級		10:40～12:10	10回	16名	9,000円	8,500円	7,000円	4/3～6/19
火	1	卓球 中級	札幌卓球連盟	9:00～10:30	13回	18名	11,700円	11,050円	9,100円	4/4～6/27
	2	卓球 上級【定員】		11:00～12:30	13回	18名	11,700円	11,050円	9,100円	4/4～6/27
	14	テニスグループレッスン 初中級【定員】	おだ かずえ 織田 和枝	13:00～14:30	17回	6名	25,500円	28,900円	34,000円	4/4～7/25
	15	少人数制テニス 初中級【定員】		14:40～16:10	17回	6名	22,100円	22,100円	22,100円	4/4～7/25
水	3	卓球 上級	札幌卓球連盟	11:10～12:40	11回	32名	9,900円	9,350円	7,700円	4/5～6/28
	16	テニス基礎コース 初級【抽選】	たけだ まりこ 武田 真里子	9:30～11:00	16回	12名	17,600円	16,000円	13,600円	4/5～7/26
木	4	卓球 初心者・初級	札幌卓球連盟	9:00～10:30	11回	32名	9,900円	9,350円	7,700円	4/6～6/29
	6	卓球 中級		11:00～12:30	11回	32名	9,900円	9,350円	7,700円	4/6～6/29
	17	テニス 初心者	おだ さいとう 織田・斉藤	9:00～11:00	16回	20名	21,600円	20,000円	16,800円	4/6～7/27
	18	テニス 初中級	いわさ さいとう 岩佐・斉藤	11:05～13:05	16回	20名	21,600円	20,000円	16,800円	4/6～7/27
	19	テニス 中級	おだ さいとう 織田・斉藤	13:10～15:10	16回	20名	21,600円	20,000円	16,800円	4/6～7/27
	20	テニス 中上級	おだ かずえ 織田 和枝	15:15～17:15	16回	10名	21,600円	20,000円	16,800円	4/6～7/27
金	7	バドミントン 初心者	くどう まちこ 工藤 真智子	9:00～11:00	15回	16名	15,750円	14,250円	12,000円	4/14～7/28
	8	バドミントン 中級【抽選】		11:05～13:05	15回	18名	15,750円	14,250円	12,000円	4/14～7/28
	9	バドミントン 上級		13:35～15:35	15回	16名	15,750円	14,250円	12,000円	4/14～7/28

【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



【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、申してください。

【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。

フィットネス教室

対象：16歳以上のみ

※回数変更する場合がありますので予めご了承願います。

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	えんどう みす 遠藤 美枝	9:00～9:50	9回	30名	9,450円	6,750円	5,400円	4/3～6/19
	31	はじめてのヨガA	あべ かなな 阿部 香名芽	10:00～11:15	9回	35名	9,450円	6,750円	5,400円	4/3～6/19
	64	はじめてのヨガB		11:30～12:45	9回	35名	9,450円	6,750円	5,400円	4/3～6/19
	32	健康体操ヨガ	あんどう ちすこ 安藤 千枝子	19:45～20:45	10回	30名	10,500円	7,500円	6,000円	4/3～6/19
	54	ピラティス	ひとみ なな 人見 奈々	18:50～19:35	10回	14名	8,500円	6,500円	5,500円	4/3～6/19
	55	脂肪燃焼ヨガ		19:45～20:45	10回	14名	10,500円	7,500円	6,000円	4/3～6/19
火	34	姿勢美体操	札幌整美 健康体操研究会	10:00～11:30	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	4/4～6/27
	35	女性のための大人のクラシックバレエ 入門	ふくしま ふみこ 福島 二美子	10:45～12:15	13回	15名	13,650円	9,750円	7,800円	4/4～6/27
	36	スリムヨガ	あべ かなな 阿部 香名芽	13:00～14:15	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	4/4～6/27
	38	ピラティス	ひとみ なな 人見 奈々	20:00～21:00	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800円	4/4～6/27
NEW!	57	脂肪燃焼ヨガ	いしおか ちあき 石岡 千秋	11:40～12:40	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800円	4/4～6/27
	33	太極拳	ふじわら まちこ 藤原 真知子	14:00～16:00	12回	33名	12,600円	9,000円	7,200円	4/5～6/28
	39	日常生活改善体操	やまぐち まさし 山口 雅史	9:30～10:30	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	4/5～6/28
	40	初心者向けピラティス		10:40～11:40	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	4/5～6/28
	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	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	4/5～6/28
	58	すこやかエクササイズ	かわごえ しやうへい 河越 祥平	10:30～11:30	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	4/5～6/28
NEW!	59	ソフトボクシング【定員】	まつもと めぐみ 松本 めぐみ	18:45～20:15	12回	10名	10,800円	10,200円	8,400円	4/5～6/28
	60	ボクシングエクササイズ	かわごえ しやうへい 河越 祥平	11:45～12:45	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	4/5～6/28
	67	ZUMBA	マッキー Mackey	13:00～14:00	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	4/5～6/28
68	Night★ZUMBA	19:00～20:00		12回	14名	12,600円	9,000円	7,200円	4/5～6/28	
NEW!	42	らくらく健康エクササイズ	えんどう みす 遠藤 美枝	9:00～9:50	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	4/6～6/29
	65	ベビーヨガ	いしおか ちあき 石岡 千秋	13:00～14:00	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	4/6～6/29
	66	マタニティヨガ		14:05～15:05	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	4/6～6/29
金	44	フラダンス	たけだ かずこ 武田 和子	9:50～11:20	16回	30名	16,800円	12,000円	9,600円	4/7～7/28
	45	女性のための大人のクラシックバレエ 初級	ふくしま ふみこ 福島 二美子	10:00～11:30	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	4/7～6/30
	47	さわやか健康体操	札幌整美 健康体操研究会	9:30～10:50	16回	40名	16,800円	12,000円	9,600円	4/7～7/28
	48	体にやさしい健康体操	11:00～12:30	16回	40名	16,800円	12,000円	9,600円	4/7～7/28	
	61	パワーヨガ	いしだ ゆきこ 石田 由紀子	11:45～12:45	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	4/7～6/30
	62	しなやかボディメイク		12:55～13:55	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	4/7～6/30
69	バランスボールエクササイズ	こん いくま 近 育愛	13:30～14:30	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	4/7～6/30	
土	50	休日ヨガ	ヨガ・ライフスクール	9:00～10:30	12回	35名	12,600円	9,000円	7,200円	4/1～6/24
	52	バレトン	いとう かよ 伊藤 佳代	14:15～15:15	12回	14名	12,600円	9,000円	7,200円	4/1～6/24
	53	らくらくエアロ	はらの すみれ 原野 すみれ	18:00～19:15	12回	14名	12,600円	9,000円	7,200円	4/1～6/24