

2023 年
7・8 月
開講

北区体育館 スポーツ教室受講生募集



申込方法

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
6月18日(日) 9:00～

■窓口 9:00～20:00
6月19日(月) 9:00～

※追加申込は、WEB申込み・WEB決済は対応しておりません。
※定員に空きのある教室のみ、定員になり次第終了。

納入方法

■窓口 9:00～20:00
6月19日(月) 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。

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.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.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



コミュニティーの場としても
楽しんでいただけます！



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.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。

教室見学いつでもOK

フィットネス教室は
500円で体験できます♪



LINE
公式アカウント
友だち登録お待ちしております！



Instagram
教室・イベント情報
公式アカウント
フォローお待ちしております！



北区体育館

001-0908 札幌市北区新琴似8条2丁目1-25
地下鉄南北線「麻生駅」3番出口徒歩9分 / JR「新琴似駅」徒歩3分

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 110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



2023.6.18 作成

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】6月18日(日) 9:00～【窓口】6月19日(月) 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	21	バドミントン 初級【定員】	くどう まちこ 工藤 真智子	9:00～10:30	7回	16名	6,300円	5,950円	4,900円	7/3～9/11
	22	バドミントン 中級		10:40～12:10	7回	16名	6,300円	5,950円	4,900円	7/3～9/11
火	1	卓球 中級	札幌卓球連盟	9:00～10:30	12回	18名	10,800円	10,200円	8,400円	7/4～9/26
	2	卓球 上級【定員】		11:00～12:30	12回	18名	10,800円	10,200円	8,400円	7/4～9/26
NEW! 水	5	卓球 中級 8月～3月の 工事期間中のみ開講		9:10～10:40	6回	17名	5,400円	5,100円	4,200円	8/2～9/20
	3	卓球 上級		11:10～12:40	10回	32名	9,000円	8,500円	7,000円	7/5～9/20
木	4	卓球 初心者・初級		9:00～10:30	11回	32名	9,900円	9,350円	7,700円	7/6～9/28
	6	卓球 中級		11:00～12:30	11回	32名	9,900円	9,350円	7,700円	7/6～9/28
金	7	バドミントン 初心者 時間短縮	くどう まちこ 工藤 真智子	10:30～12:00	7回	16名	6,300円	5,950円	4,900円	8/4～9/29
	8	バドミントン 中級【抽選】		12:05～13:35	7回	16名	6,300円	5,950円	4,900円	8/4～9/29
	9	バドミントン 上級 時間短縮		13:50～15:20	7回	16名	6,300円	5,950円	4,900円	8/4～9/29

※障がいのある方・・・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



WEB からのお申込みで受講料がお得に！

※追加申込は、WEB申込・WEB決済は対応しておりません

さぼーとさっぽろ

1年度1家族につき、1回の適用となります。

受講料の助成を開始いたします!!

さぼ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 右記の二次元コードより、さぼーとさっぽろ入力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。
※クーポンコードの申請は期日に余裕をもってお申込みください。
目安としてお申込日の翌営業日中までにクーポンコードをお送りいたします。教室の申込締切日に近いお日にちで申請された場合、申込締切日に間に合わない場合がありますので、ご注意ください。



② さぼーとさっぽろより、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。

※ 本教室を自動継続されている方につきましては、令和 5 年度内での適用に向けて準備を進めておりますので、ご利用方法が決まりましたら、別途お知らせいたします。

←併用可能→

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、7・8 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 年度 7・8 月開講教室」で、新規・継続のお申込みを問わず、対象教室に「WEB お申込みをされた方」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。

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。

【お申込みにあたって】

- ・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。
- ・お申込みされたレベルに達していない場合、途中で教室の移動をお願い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。
- ・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。
- ・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、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。
- ・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ので、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

※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	
NEW! 月	30	からだ機能改善体操	スズエダ みづほ 遠藤 美枝	9:00～9:50	7回	30名	7,350円	5,250円	4,200円	7/3～9/11
	31	はじめてのヨガ A	あべ かなめ 阿部 香名芽	10:00～11:15	7回	35名	7,350円	5,250円	4,200円	7/3～9/11
	64	はじめてのヨガ B		11:30～12:45	7回	35名	7,350円	5,250円	4,200円	7/3～9/11
	32	健康体操ヨガ	あんどう ちさこ 安藤 千枝子	19:45～20:45	7回	30名	7,350円	5,250円	4,200円	7/3～9/11
	54	ピラティス	ひとみ なな 人見 奈々	18:50～19:35	7回	14名	5,950円	4,550円	3,850円	7/3～9/11
	55	脂肪燃焼ヨガ		19:45～20:45	7回	14名	7,350円	5,250円	4,200円	7/3～9/11
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	7/4～9/26
	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	11回	15名	11,550円	8,250円	6,600円	7/4～9/19
	36	スリムヨガ	あべ かなめ 阿部 香名芽	13:00～14:15	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	7/4～9/26
	38	ピラティス	ひとみ なな 人見 奈々	20:00～21:00	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	7/4～9/26
	57	脂肪燃焼ヨガ	ひらいわ きき 平岩 紗季	11:40～12:40	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	7/4～9/26
NEW! 水	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	7/5～9/27
	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	7/5～9/27
	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	7/5～9/27
	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	10回	30名	10,500円	7,500円	6,000円	7/5～9/20
NEW! 木	58	すこやかエクササイズ	かわごえ しょうへい 河越 祥平	10:30～11:30	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	7/5～9/27
	59	ソフトボクシング	まつもと 松本 めぐみ	18:45～20:15	12回	12名	10,800円	10,200円	8,400円	7/5～9/27
	60	ボクシングエクササイズ	かわごえ しょうへい 河越 祥平	11:45～12:45	12回	20名	12,600円	9,000円	7,200円	7/5～9/27
	67	ZUMBA	マッケー Mackey	13:00～14:00	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	7/5～9/27
NEW! 金	42	らくらく健康エクササイズ	スズエダ みづほ 遠藤 美枝	9:00～9:50	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	7/6～9/28
	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	7/6～9/28
	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	7/6～9/28
	44	フラダンス 時間変更	たけだ かずこ 武田 和子	9:30～11:00	7回	30名	7,350円	5,250円	4,200円	8/4～9/29
Renewal! 土	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	10回	15名	10,500円	7,500円	6,000円	7/7～9/22
	47	さわやか健康体操 時間変更	札幌整美 健康体操研究会	9:00～10:20	7回	40名	7,350円	5,250円	4,200円	8/4～9/29
	48	体にやさしい健康体操 時間変更		11:10～12:40	7回	35名	7,350円	5,250円	4,200円	8/4～9/29
	61	パワーヨガ	いしだ ゆきこ 石田 由紀子	11:45～12:45	11回	15名	11,550円	8,250円	6,600円	7/7～9/29
	62	しなやかボディメイク		12:55～13:55	11回	15名	11,550円	8,250円	6,600円	7/7～9/29
	69	バランスボールエクササイズ	こん いくえ 近 育愛	13:30～14:30	10回	15名	10,500円	7,500円	6,000円	7/7～9/29
土	50	休日ヨガ	ヨガ・ライフスクール	9:00～10:30	11回	35名	11,550円	8,250円	6,600円	7/1～9/30
	52	バレトン	いとう かよ 伊藤 佳代	14:15～15:15	10回	14名	10,500円	7,500円	6,000円	7/1～9/30
	53	らくらくエアロ	はらの 原野 すみれ	18:00～19:15	12回	14名	12,600円	9,000円	7,200円	7/1～9/30

※一部の部屋の改修工事に伴い、従来より時間等の変更点がございますのでお間違えの無いようお申し込みください。

開講する部屋につきましては、納入時に改めてご案内いたします。