

2024年
1月
開講

北区体育館 スポーツ教室受講生募集

11月19日 作成



申込方法

申込期間：12月1日(金)～12月14日(木)

申込方法：①WEB ②電話 ③施設窓口 のいずれか

【WEB】24時間お申込み可能です
(申込初日 9:00～申込最終日 23:59:59)

【電話・窓口】9:00～20:00

抽 選：12月16日(土) 12:30～

【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。

【電話・窓口】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：①電話 ②施設窓口 ※先着順

【電話】12月18日(月) 9:00～

【窓口】12月19日(火) 9:00～

※追加申込は、WEB 申込み・WEB 決済は対応していません。

※定員に空きのある教室のみ、定員になり次第終了。

※各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当館ホームページ「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。



納入方法

【WEBで申込みの場合】

納入期間：12月16日(土)～12月31日(日) 23:59:59

・当選結果メールが届いた時点で手続きが可能です。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」「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。お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

・施設窓口での現金納入はできませんのであらかじめご了承ください。

■ご利用いただけるクレジットカード：VISA・MasterCard・JCB・American Express・DinersClub
■ご利用いただけるコンビニ：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

【電話・窓口で申込みの場合】

納入期間：12月19日(火)～12月28日(木) 9:00～20:00

※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。

※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、必ず申込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キャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

※12月25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29日(金)～1月3日(水)は年末年始休館のため、各種対応はできませんので予めご了承ください。



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

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 60台
(2023年8月28日～2024年3月31日の天井改修工事期間中)



おすすめ教室 PICK UP

●しなやかボディメイク(金) 10:00～11:00



リリースボールやフォームローラーを使用して筋肉の緊張をほぐし、トレーニングで筋力強化や負担がかからない動かし方を定着しませんか。

●すっきりヨガ(金) 11:10～12:10

ヨガの基本ポーズをメインに、しっかり動いて心身ともにすっきりさせます。

※慣れてきたらフローヨガ

(呼吸とともに流れるように動きを続けていくヨガ)



いしだ ゆきこ
石田 由紀子

●バレトン(土) 14:15～15:15



フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を組み合わせた新感覚エクササイズ!どの動きもシンプルで難しくないのでバレエやヨガを習ったことがない人でも楽しんで取り組みます。



いとう かほ
伊藤 佳代

フィットネス教室体験が500円(税込)!

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●

対象：16歳以上

「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】12月18日(月)9:00～【窓口】12月19日(火)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(税込)			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	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	1/15～3/18
	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	1/15～3/18
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	1/9～3/26
	2	卓球 上級		11:00～12:30	12回	18名	10,800円	10,200円	8,400円	1/9～3/26
水	5	卓球 中級 ★		9:10～10:40	9回	17名	8,100円	7,650円	6,300円	1/10～3/13
	3	卓球 上級		11:10～12:40	9回	32名	8,100円	7,650円	6,300円	1/10～3/13
木	4	卓球 初心者・初級		9:00～10:30	12回	32名	10,800円	10,200円	8,400円	1/11～3/28
	6	卓球 中級		11:00～12:30	12回	32名	10,800円	10,200円	8,400円	1/11～3/28
金	7	バドミントン 初心者	くどう まちこ 工藤 真智子	10:30～12:00	10回	16名	9,000円	8,500円	7,000円	1/12～3/29
	8	バドミントン 中級		12:05～13:35	10回	16名	9,000円	8,500円	7,000円	1/12～3/29
	9	バドミントン 上級		13:50～15:20	10回	16名	9,000円	8,500円	7,000円	1/12～3/29

※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 ★8月～3月の工事期間中のみ開講

さぽーとさっぽろ

1会員につき年1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぽーとさっぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室 WEB 申込」「水泳自動継続」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さぽーとさっぽろホームページの申請フォームより、スポーツ教室助成の申請を行います(メールアドレスの入力必須)。
②さぽーとさっぽろより、クーポンコードが申請時のメールアドレスへ届きます。
※クーポンコードの申請は期日に余裕をもってお申込ください。申請をいただいてから原則翌営業日(土日祝除く)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、あらかじめご注意ください。
③下記の申込方法に沿った適用方法にてご利用ください。

さぽーとさっぽろ
ホームページ

申込方法	適用方法
WEB 申込	教室の申込期間中に、クーポンコードを札幌市スポーツ協会の教室 WEB 申込みフォームに入力します(クーポンコードの入力欄があります)。
水泳自動継続	各クールの受講最終日の3週間前までに、さぽーとさっぽろ受講料助成申請書(水泳自動継続用)に必要事項をご記入いただき、施設窓口までご提出ください。 ※申請日以降の次クール受講料に対する助成となります。 ※既に WEB 申込にてクーポンコードをご利用いただいた場合はご利用できません。

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。

【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。
- ・伝染病の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
予めご了承ください。

曜日	番号	教室名	指導員	時間	回数	定員	受講料(税込)			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	さんどう み え 遠藤 美枝	9:00～9:50	7回	30名	7,350円	5,250円	4,200円	1/15～3/18
	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	1/15～3/18
	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	1/15～3/18
	32	健康体操ヨガ	あんどう ち え こ 安藤 千枝子	19:45～20:45	7回	30名	7,350円	5,250円	4,200円	1/15～3/18
	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	1/15～3/18
	55	脂肪燃焼ヨガ		19:45～20:45	7回	14名	7,350円	5,250円	4,200円	1/15～3/18
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	1/9～3/26
	35	女性のための大人のクレンジングⅡ 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	1/9～3/19
	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	1/9～3/26
	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	1/9～3/26
	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	1/9～3/26
水	33	太極拳	ふじわら ま ち こ 藤原 真知子	14:00～16:00	10回	33名	10,500円	7,500円	6,000円	1/17～3/27
	39	日常生活改善体操	やまぐち ま さ し 山口 雅史	9:30～10:30	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	1/10～3/27
	40	初心者向けピラティス		10:40～11:40	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	1/10～3/27
	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	1/10～3/27
	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	11回	14名	11,550円	8,250円	6,600円	1/10～3/27
	59	ソフトボクシング	まつもと 松本 めぐみ	18:45～20:15	11回	12名	9,900円	9,350円	7,700円	1/10～3/27
	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	11回	14名	11,550円	8,250円	6,600円	1/10～3/27
	67	ZUMBA	マ ッ キ ー Mackey	13:00～14:00	11回	14名	11,550円	8,250円	6,600円	1/10～3/27
木	68	Night★ZUMBA		19:00～20:00	11回	14名	11,550円	8,250円	6,600円	1/10～3/27
	42	らくらく健康エクササイズ	さんどう み え 遠藤 美枝	9:00～9:50	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	1/11～3/28
金	65	ベビーヨガ 3ヶ月～2歳のお子様と 保護者1名	いしおか ち 希 石岡 千秋	13:00～14:00	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	1/11～3/28
	44	フラダンス	ただだ かずこ 武田 和子	9:30～11:00	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	1/12～3/29
土	45	女性のための大人のクレンジングⅡ 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	1/12～3/22
	47	さわやか健康体操	札幌整美 健康体操研究会	9:00～10:20	11回	40名	11,550円	8,250円	6,600円	1/12～3/29
	48	体にやさしい健康体操		11:10～12:40	11回	35名	11,550円	8,250円	6,600円	1/12～3/29
	61	すっきりヨガ	いしだ ゆ き こ 石田 由紀子	11:10～12:10	11回	12名	11,550円	8,250円	6,600円	1/12～3/29
	62	しなやかボディメイク		10:00～11:00	11回	12名	11,550円	8,250円	6,600円	1/12～3/29
	69	バランスボールエクササイズ	ごん いく え 近 育愛	13:30～14:30	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	1/5～3/29
	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	1/6～3/30
土	52	バレトン	いとう か よ 伊藤 佳代	14:15～15:15	11回	14名	11,550円	8,250円	6,600円	1/6～3/30
	53	らくらくエアロ	はらの 原野 すみれ	18:00～19:15	13回	14名	13,650円	9,750円	7,800円	1/6～3/30

※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。

＼ 1 月 開 講 ／ キ ャ ッ プ リ ズ ム ヨ ガ

リズムに触れ合いながら子供の持つ可能性を引き出します。

柔軟力・筋力・体幹バランス力 等の
スポーツに必要な基礎体力の向上を目指しましょう！

1/11 ▶ 3/28

14:05 ~ 14:50 木 全12回

●対象 年少～年長 ●定員 15名

一般：8,400 円(税込) 障がいのある方：6,600 円(税込)



いしおか ちあき
石岡 千秋



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

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 60 台

(2023 年 8 月 28 日～2024 年 3 月 31 日の天井改修工事期間中)



申込み～受講の流れ

【申込期間】 12月1日(金)～12月14日(木)

【申込方法】 ①WEB ②電話 ③施設窓口 のいずれか

【WEB】24時間お申込み可能です(申込初日 9:00～申込最終日 23:59:59)

【電話・窓口】9:00～20:00

【抽 選】 12月16日(土) 12:30～

【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。

【電話・窓口】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】 ①電話 ②施設窓口 ※先着順

【電話】12月18日(月) 9:00～

【窓口】12月19日(火) 9:00～

※追加申込は、WEB 申込み・WEB 決済は対応していません。

※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】 <WEBで申込みの場合> 納入期間：12月16日(土)～12月31日(日) 23:59:59

・当選結果メールが届いた時点でお手続きが可能です。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」「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。お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

※施設窓口での現金納入はできませんので予めご了承ください。

■ご利用いただけるクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

■ご利用いただけるコンビニ：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

<電話・施設窓口で申込みの場合> 納入期間：12月19日(火)～12月28日(木) 9:00～20:00

※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。

※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、必ず申込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キャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

※12月25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29日(金)～1月3日(水)は年末年始休館のため、各種対応はできませんので予めご了承ください。



さぽーとさっぽろ 1会員につき年1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぽーとさっぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室 WEB 申込」「水泳自動継続」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さぽーとさっぽろホームページの申請フォームより、スポーツ教室助成の申請を行います(メールアドレスの入力必須)。

②さぽーとさっぽろより、クーポンコードが申請時のメールアドレスへ届きます。

※クーポンコードの申請は期日に余裕をもってお申ください。申請をいただいてから原則営業日(土日祝除く)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、あらかじめご注意ください。

③下記の申込方法に沿った適用方法にてご利用ください。

申込方法	適用方法
WEB 申込	教室の申込期間中に、クーポンコードを札幌市スポーツ協会の教室 WEB 申込みフォームに入力します(クーポンコードの入力欄があります)。
水泳自動継続	各クールの受講最終日の3週間前までに、さぽーとさっぽろ受講料助成申請書(水泳自動継続用)に必要事項をご記入いただき、施設窓口までご提出ください。

※申請日以降の次クール受講料に対する助成となります。

※既に WEB 申込にてクーポンコードをご利用いただいた場合はご利用できません。

さぽーとさっぽろ ホームページ



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！

