2025年度　北区体育館
7月開講 成人スポーツ教室
受講者募集

追加申込　※先着順

【電　話】

6月18日（水）9：00～

【窓　口】

6月19日（木）9：00～

教室の空き状況は施設までお問合せください。

おすすめ教室 PICK UP

ワンコイン体験受付中

No.31　からだすっきりえくささいず

からだに残っているコリやハリをほぐし、ゆるめることで、心すっきり・体すっきりを目指しましょう！

曜　日　月曜日
時　間　9:00～9:50
定　員　30名
指導員　遠藤　美枝

No.51　骨活筋・脳トレエクササイズ

骨も筋肉も若返り！一生涯自分の足で歩き、健康寿命を延ばすため、肩回しや足踏みをしながら五感や認知機能を刺激！

曜　日　水曜日
時　間　9:30～10:30
定　員　30名
指導員　山口　雅史

No.63　呼吸を深めるフローヨガ

呼吸を深めることで、全身の血流を良くし、臓器の働きを活性化。凝り固まった肩や首をほぐしリフレッシュ！

曜　日　木曜日
時　間　11:45～12:45
定　員　30名
指導員　石岡　千秋

No.64　かんたん椅子ヨガ

椅子を使い、身体の負担軽減！身体の柔軟力を向上、疲れにくい身体づくりをします。膝腰に不安のある方 OK！

曜　日　木曜日
時　間　13:00～14:00
定　員　25名
指導員　石岡　千秋

No.83　ボディシェイプエアロ

脂肪燃焼と筋力＆持久力の向上を目指し、身体のおもいきり動かします！

曜　日　土曜日
時　間　18:00～19:15
定　員　14名
指導員　原野　すみれ

No.54　はじめてのボクシングエクササイズ

音楽に合わせながらパンチやキックを行い、ストレス発散、脂肪燃焼、筋力アップを目指します。初めての方でも楽しく受講できます♪

曜　日　水曜日
時　間　11:45～12:45
定　員　14名
指導員　河越　祥平

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　約１１０台

さぽ～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」および「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。
適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。

教室 WEB 申込み受講料割引キャンペーン

「教室 WEB 申込み」より、７月開講教室をお申込みいただくと受講料が 100 円割引となります。

・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和７年７月開講教室」の対象教室で「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。

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、追加申込にてお申込みください（先着順）。※バドミントンレベルアップ（ダブルス強化）は含まれません。
※障がいのある方・・・障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方

No.	教室名	曜日	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※	
1	卓球中級	火	札幌卓球連盟	9:00～10:30	11 回	18 名	10,450 円	9,900 円	8,250 円	7/1～9/30
2	卓球上級	火		11:00～12:30	11 回	18 名	10,450 円	9,900 円	8,250 円	7/1～9/30
3	卓球上級	水		11:10～12:40	10 回	32 名	9,500 円	9,000 円	7,500 円	7/2～9/24
4	卓球初心者・初級	木		9:00～10:30	11 回	28 名	10,450 円	9,900 円	8,250 円	7/3～9/25
5	卓球中級	木		11:00～12:30	11 回	30 名	10,450 円	9,900 円	8,250 円	7/3～9/25
6	バドミントン初級	月	工藤 真智子	9:00～10:30	7 回	16 名	6,650 円	6,300 円	5,250 円	7/7～9/29
7	バドミントン中級	月		10:40～12:10	7 回	16 名	6,650 円	6,300 円	5,250 円	7/7～9/29
8	バドミントン初心者	金		9:00～11:00	12 回	16 名	13,200 円	12,000 円	10,200 円	7/4～9/26
9	バドミントン中級	金		11:05～13:05	12 回	18 名	13,200 円	12,000 円	10,200 円	7/4～9/26
10	バドミントン上級	金		13:35～15:35	12 回	16 名	13,200 円	12,000 円	10,200 円	7/4～9/26
26	バドミントンレベルアップ（ダブルス強化）	月	大髙 真弓	18:45～20:15	7 回	15 名	6,650 円	6,300 円	5,250 円	7/7～9/29
11	少人数制テニス初級	月	織田 和枝	12:45～14:15	7 回	6 名	9,450 円			7/7～9/29
12	少人数制テニス初中級	月	織田 和枝	14:20～15:50	7 回	6 名	9,450 円			7/7～9/29
13	少人数制テニス中級	月	織田 和枝	15:55～17:25	7 回	6 名	9,450 円			7/7～9/29
14	大人のナイトテニス初中級	月	村山 純	18:45～20:15	7 回	12 名	8,050 円	7,350 円	6,300 円	7/7～9/29
15	テニス初中級	火	織田 和枝	12:45～14:45	11 回	10 名	15,400 円	14,300 円	12,100 円	7/1～9/30
16	テニス中級	火	織田　和枝	14:50～16:20	11 回	10 名	12,650 円	11,550 円	9,900 円	7/1～9/30
17	テニス基礎コース初級	水	武田 真里子	9:30～11:00	9 回	10 名	10,350 円	9,450 円	8,100 円	7/2～9/24
18	テニス初心者	木	斎藤 厚子	9:30～11:00	10 回	10 名	11,500 円	10,500 円	9,000 円	7/3～9/18
19	テニス初中級	木	斎藤 厚子	11:05～12:35	10 回	10 名	11,500 円	10,500 円	9,000 円	7/3～9/18
20	テニス初中級～中級	木	織田 和枝	12:40～14:10	11 回	10 名	12,650 円	11,550 円	9,900 円	7/3～9/18
21	テニス中級	木	織田 和枝	14:15～15:45	11 回	10 名	12,650 円	11,550 円	9,900 円	7/3～9/18
22	テニス中上級	木	織田 和枝	15:50～17:20	11 回	10 名	12,650 円	11,550 円	9,900 円	7/3～9/18
23	少人数制はじめてのテニス	金	石川 暁子	12:35～13:35	11 回	6 名	11,550 円			7/4～9/26
24	少人数制テニスポイント強化	金	石川 暁子	13:40～15:10	11 回	6 名	14,850 円			7/4～9/26

【お申込みにあたって】
・受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。
・65 歳以上の方は、受講料の減額設定がある教室に限り、受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。
・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は、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問合せください。
・お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。
・複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。
・お申込みが多数の場合は、部屋または指導員数を調整のうえ定員を変更することがあります。
・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。
・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。
・感染病に罹っている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、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、事務手数料として 1 教室につき 500 円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が、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】
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。

プライバシーポリシー　傷害見舞金給付制度　Instagram アカウント

フィットネス教室　対象：16 歳以上

※障がいのある方・・・障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方

No.	教室名	曜日	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※	
31	からだすっきりえくささいず	月	遠藤 美枝	9:00～ 9:50	7 回	30 名	7,700 円	5,600 円	4,550 円	7/7～9/29
32	はじめてのヨガ A	月	阿部 香名芽	10:00～11:15	7 回	35 名	7,700 円	5,600 円	4,550 円	7/7～9/29
33	はじめてのヨガ B	月	阿部 香名芽	11:30～12:45	7 回	35 名	7,700 円	5,600 円	4,550 円	7/7～9/29
34	ピラティス	月	人見 奈々	18:50～19:35	7 回	14 名	6,300 円	4,900 円	4,200 円	7/7～9/29
35	ナイトヨガ	月	人見 奈々	19:45～20:45	7 回	14 名	7,700 円	5,600 円	4,550 円	7/7～9/29
41	姿勢美体操	火	札幌整美健康体操研究会	10:00～11:30	12 回	30 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	7/1～9/30
42	大人のクラシックバレエ入門(女性向け)	火	人見 奈々	10:45～12:15	12 回	15 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	7/1～9/30
43	脂肪燃焼ヨガ	火	北海道全員健康㈱ 杉本正樹子	11:40～12:40	12 回	30 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	7/1～9/30
44	スリムヨガ	火	阿部 香名芽	13:00～14:15	12 回	30 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	7/1～9/30
45	ピラティス	火	人見 奈々	20:00～21:00	12 回	30 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	7/1～9/30
46	背骨コンディショニング A　◆1	火	三浦 瑞江	10:00～11:00	12 回	14 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	7/1～9/30
47	背骨コンディショニング B　◆1	火	三浦 瑞江	11:10～12:10	12 回	14 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	7/1～9/30
51	骨活筋（こつかつきん）・脳（のう）トレエクササイズ	水	山口 雅史	9:30～10:30	11 回	30 名	12,100 円	8,800 円	7,150 円	7/2～9/24
52	初心者向けピラティス	水	山口 雅史	10:40～11:40	11 回	30 名	12,100 円	8,800 円	7,150 円	7/2～9/24
53	すこやかエクササイズ	水	河越 祥平	10:30～11:30	10 回	14 名	11,000 円	8,000 円	6,500 円	7/2～9/17
54	はじめてのボクシングエクササイズ	水	河越 祥平	11:45～12:45	10 回	14 名	11,000 円	8,000 円	6,500 円	7/2～9/17
55	やさしく代謝アップ体操	水	札幌整美健康体操研究会	13:00～14:30	11 回	30 名	12,100 円	8,800 円	7,150 円	7/2～9/24
56	太極拳	水	藤原 真知子	14:00～16:00	11 回	33 名	12,100 円	8,800 円	7,150 円	7/2～9/24
57	ソフトボクシング	水	松本 めぐみ	18:45～20:15	11 回	12 名	10,450 円	9,900 円	8,250 円	7/2～9/24
58	ZUMBA	水	Mackey	13:00～14:00	11 回	14 名	12,100 円	8,800 円	7,150 円	7/2～9/24
59	Night★ZUMBA	水	Mackey	19:00～20:00	11 回	14 名	12,100 円	8,800 円	7,150 円	7/2～9/24
61	らくらく健康エクササイズ	木	遠藤 美枝	9:00～9:50	11 回	30 名	12,100 円	8,800 円	7,150 円	7/3～9/25
62	ベビーヨガ　◆2	木	石岡 千秋	10:30～11:30	12 回	15 組	13,200 円	9,600 円	7,800 円	7/3～9/25
63	呼吸を深めるフローヨガ	木	石岡 千秋	11:45～12:45	12 回	30 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	7/3～9/25
64	かんたん椅子ヨガ	木	石岡 千秋	13:00～14:00	12 回	25 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	7/3～9/25
71	フラダンス	金	武田 和子	10:00～11:30	12 回	30 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	7/4～9/26
72	大人のクラシックバレエ初級(女性向け)	金	人見 奈々	10:30～12:00	12 回	15 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	7/4～9/26
73	さわやか健康体操	金	札幌整美健康体操研究会	9:30～10:50	12 回	40 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	7/4～9/26
74	体にやさしい健康体操	金	札幌整美健康体操研究会	11:00～12:30	12 回	40 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	7/4～9/26
75	たのしくボディリメイク	金	和田 真里	12:00~13:00	11 回	14 名	12,100 円	8,800 円	7,150 円	7/4～9/26
76	ゆったりリラ YOGA	金	和田 真里	13:10～14:10	11 回	14 名	12,100 円	8,800 円	7,150 円	7/4～9/26
77	バランスボールエクササイズ	金	近 育愛	13:30～14:30	12 回	15 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	7/4～9/26
81	休日ヨガ	土	ヨガライフスクール	9:00～10:30	10 回	35 名	11,000 円	8,000 円	6,500 円	7/12～9/27
82	バレトン	土	伊藤 佳代	11:00～12:00	9 回	14 名	9,900 円	7,200 円	5,850 円	7/19～9/27
83	ボディシェイプエアロ	土	原野 すみれ	18:00～19:15	11 回	14 名	12,100 円	8,800 円	7,150 円	7/5～9/27
84	はじめて ZUMBA	土	河越　祥平	9:30～10:20	9 回	14 名	9,900 円	7,200 円	5,850 円	7/12～9/27

内容が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。また、多くの方にご受講いただくため、予備的な申し込みはお控えいただきますようにご協力をお願いします。
◆1　骨折・外傷・妊娠あるいはその疑いや可能性がある方のご受講はご遠慮ください。
◆2　3ヶ月～2歳のお子様とその保護者 1 名