

2025 年度 北区体育館 10 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】

9 月 18 日（木）9：00～

【窓 口】

9 月 19 日（金）9：00～



教室の空き状況は
施設まで
ご確認ください。

秋のおすすめ教室 PICK UP

No.31 からだすっきりえくささいず

専用の棒等を使用し、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、身体の
変化を感じ、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.41 姿勢美体操

音楽に合わせて全身をくまなく動かし、柔軟性や
筋力強化を目指します。運動が苦手な方や体力
に自信がない方におすすめです。

曜 日 火曜日
時 間 10:00～11:30
定 員 30 名
指導員 札幌整美体操研究会



No.55 やさしく代謝アップ体操

日常生活を快適に過ごせるように、柔軟
体操や筋力アップ体操を行います。運動
が苦手な方や体力に自信がない方におす
めです。

曜 日 水曜日
時 間 13:00～14:30
定 員 30 名
指導員 札幌整美健康体操研究会



No.61 らくらく健康エクササイズ

ストレッチや筋力運動を行い、自身の体
力や筋力を落とさず、丈夫な身体づくりを
目指します。

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



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



「なにかから始めたらいいかわからない…」
「自分に合う教室はなにか…」

まずは「ワンコイン体験」で
自分にぴったりの教室を
探してみませんか？



各教室の空き状況は
施設までお問合せください。



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

- 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（4～11 月）
約 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



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」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、10 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
10 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

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	12 回	18 名	11,400 円	10,800 円	9,000 円	10/7～12/23
2	卓球上級	火		11:00～12:30	12 回	18 名	11,400 円	10,800 円	9,000 円	10/7～12/23
3	卓球上級	水		11:10～12:40	10 回	32 名	9,500 円	9,000 円	7,500 円	10/15～12/24
4	卓球初心者・初級	木		9:00～10:30	12 回	28 名	11,400 円	10,800 円	9,000 円	10/2～12/25
5	卓球中級	木		11:00～12:30	12 回	30 名	11,400 円	10,800 円	9,000 円	10/2～12/25
6	バドミントン初級	月	工藤 真智子	9:00～10:30	6 回	16 名	5,700 円	5,400 円	4,500 円	10/6～12/15
7	バドミントン中級	月		10:40～12:10	6 回	16 名	5,700 円	5,400 円	4,500 円	10/6～12/15
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	10/3～12/26
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	10/3～12/26
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	10/3～12/26
26	バドミントンレベルアップ（ダブルス強化）	月	大高 真弓	18:45～20:15	6 回	15 名	5,700 円	5,400 円	4,500 円	10/6～12/15
11	少人数制テニス初級	月	織田 和枝	12:45～14:15	6 回	6 名	8,100 円			10/6～12/15
12	少人数制テニス初中級	月	織田 和枝	14:20～15:50	6 回	6 名	8,100 円			10/6～12/15
13	少人数制テニス中級	月	織田 和枝	15:55～17:25	6 回	6 名	8,100 円			10/6～12/15
14	大人のナイトテニス初中級	月	村山 純	18:45～20:15	6 回	12 名	6,900 円	6,300 円	5,400 円	10/6～12/15
15	テニス初中級	火	織田 和枝	12:45～14:45	12 回	10 名	16,800 円	15,600 円	13,200 円	10/7～12/23
16	テニス中級	火	織田 和枝	14:50～16:20	12 回	10 名	13,800 円	12,600 円	10,800 円	10/7～12/23
17	テニス基礎コース初級	水	武田 真里子	9:30～11:00	11 回	10 名	12,650 円	11,550 円	9,900 円	10/8～12/24
18	テニス初心者	木	斎藤 厚子	9:30～11:00	12 回	10 名	13,800 円	12,600 円	10,800 円	10/2～12/18
19	テニス初中級	木	斎藤 厚子	11:05～12:35	12 回	10 名	13,800 円	12,600 円	10,800 円	10/2～12/18
20	テニス初中級～中級	木	織田 和枝	12:40～14:10	12 回	10 名	13,800 円	12,600 円	10,800 円	10/2～12/18
21	テニス中級	木	織田 和枝	14:15～15:45	12 回	10 名	13,800 円	12,600 円	10,800 円	10/2～12/18
22	テニス中上級	木	織田 和枝	15:50～17:20	12 回	10 名	13,800 円	12,600 円	10,800 円	10/2～12/18
23	少人数制はじめてのテニス	金	石川 暁子	12:35～13:35	13 回	6 名	13,650 円			10/3～12/26
24	少人数制テニスポイント強化	金	石川 暁子	13:40～15:10	13 回	6 名	17,550 円			10/3～12/26

【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

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	6 回	30 名	6,600 円	4,800 円	3,900 円	10/6～12/15
32	はじめてのヨガ A	月	阿部 香名芽	10:00～11:15	6 回	35 名	6,600 円	4,800 円	3,900 円	10/6～12/15
33	はじめてのヨガ B	月	阿部 香名芽	11:30～12:45	6 回	35 名	6,600 円	4,800 円	3,900 円	10/6～12/15
34	ピラティス	月	人見 奈々	18:50～19:35	6 回	14 名	5,400 円	4,200 円	3,600 円	10/6～12/15
35	ナイトヨガ	月	人見 奈々	19:45～20:45	6 回	14 名	6,600 円	4,800 円	3,900 円	10/6～12/15
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	10/7～12/23
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	10/7～12/23
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	10/7～12/23
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	10/7～12/23
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	10/7～12/23
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	10/7～12/23
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	10/7～12/23
51	こかつまん のう 骨活筋・脳トレエクササイズ	水	山口 雅史	9:30～10:30	13 回	30 名	14,300 円	10,400 円	8,450 円	10/1～12/24
52	初心者向けピラティス	水	山口 雅史	10:40～11:40	13 回	30 名	14,300 円	10,400 円	8,450 円	10/1～12/24
53	すこやかエクササイズ	水	河越 祥平	10:30～11:30	12 回	14 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	10/1～12/17
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	12 回	14 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	10/1～12/17
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	13 回	30 名	14,300 円	10,400 円	8,450 円	10/1～12/24
56	太極拳	水	藤原 真知子	14:00～16:00	13 回	33 名	14,300 円	10,400 円	8,450 円	10/1～12/24
57	ソフトボクシング	水	松本 めぐみ	18:45～20:15	13 回	12 名	12,350 円	11,700 円	9,750 円	10/1～12/24
58	ZUMBA	水	Mackey	13:00～14:00	13 回	14 名	14,300 円	10,400 円	8,450 円	10/1～12/24
59	Night★ZUMBA	水	Mackey	19:00～20:00	13 回	14 名	14,300 円	10,400 円	8,450 円	10/1～12/24
61	らくらく健康エクササイズ	木	遠藤 美枝	9:00～9:50	12 回	30 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	10/2～12/25
62	ベビーヨガ ◆2	木	石岡 千秋	10:30～11:30	13 回	15 組	14,300 円	10,400 円	8,450 円	10/2～12/25
63	呼吸を深めるフローヨガ	木	石岡 千秋	11:45～12:45	13 回	30 名	14,300 円	10,400 円	8,450 円	10/2～12/25
64	かんたん椅子ヨガ	木	石岡 千秋	13:00～14:00	13 回	25 名	14,300 円	10,400 円	8,450 円	10/2～12/25
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	10/3～12/26
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	10/3～12/26
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	13 回	40 名	14,300 円	10,400 円	8,450 円	10/3～12/26
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	13 回	40 名	14,300 円	10,400 円	8,450 円	10/3～12/26
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	10/3～12/26
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	10/3～12/26
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	10/3～12/26
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	10/4～12/27
82	バレトン	土	佳 代	11:00～12:00	10 回	14 名	11,000 円	8,000 円	6,500 円	10/4～12/27
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	10/4～12/27
84	はじめて ZUMBA	土	河越 祥平	9:30～10:20	11 回	14 名	12,100 円	8,800 円	7,150 円	10/4～12/27

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

※障がいのある方・・・障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方

2025 年度 北区体育館 10 月開講 こどもスポーツ教室 受講者募集

追加申込 ※先着順

【電 話】

9 月 18 日（木）9：00～

【窓 口】

9 月 19 日（金）9：00～



教室の空き状況は
施設まで
ご確認ください。

こども教室

各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】9 月 18 日（木）9：00～【窓口】9 月 19 日（金）9：00～先着順にて受付いたします。
※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

No.	教室名	曜日	指導員	時間	回数	定員	対象	受講料（税込）		開講期間
								一般	障がいのある方※	
91	ジュニアテニス初心者	月	村山 純	17:35~18:35	14 回	12 名	小 4～6	13,300 円	10,500 円	10/6~3/30
94	ジュニアテニス初心者 A	金	池田 真弓	15:50~16:50	23 回	12 名	小 3～4	21,850 円	17,250 円	10/3~3/27
95	ジュニアテニス初心者 B	金	池田 真弓	16:55~17:55	23 回	12 名	小 5～6	21,850 円	17,250 円	10/3~3/27
96	ジュニアバドミントン初中級	月	小林 真琴	16:20~17:50	13 回	18 名	小 3～6	12,350 円	9,750 円	10/6~3/16
97	ジュニアバドミントン中上級	月	小林 真琴	18:00~19:30	13 回	18 名	小 3～中 3	12,350 円	9,750 円	10/6~3/16
98	ジュニアバドミントン上級	月	小林 真琴	19:40~20:40	13 回	18 名	小 3～中 3	10,400 円	8,450 円	10/6~3/16
99	ジュニアバドミントン初心者・初級	火	小林 真琴 大高 真弓	16:30~18:00	23 回	36 名	小 3～6	21,850 円	17,250 円	10/7~3/24
100	ジュニアバドミントン中級	火	小林 真琴	18:10~19:40	23 回	18 名	小 3～中 3	21,850 円	17,250 円	10/7~3/24
101	ジュニアバドミントン中級	木	小林 真琴	16:30~18:00	24 回	18 名	小 3～6	22,800 円	18,000 円	10/2~3/19
102	ジュニア卓球初心者・初級	木	札幌卓球連盟	16:15~17:45	23 回	20 名	小 3～6	21,850 円	17,250 円	10/2~3/19
103	ミニバスケットボール(低学年)	金	森岡 いづみ	15:30~16:30	22 回	18 名	小 1～3	17,600 円	14,300 円	10/3~3/13
104	ミニバスケットボール(高学年)	金	森岡 いづみ	16:40~17:40	22 回	18 名	小 4～6	17,600 円	14,300 円	10/3~3/13
105	ジュニアソフトテニス(小 2～3)	水	梅田 厳章	15:40~16:40	15 回	10 名	小 2～3	14,250 円	11,250 円	10/8~3/18
106	ジュニアソフトテニス(小 4～6)	水	梅田 厳章	16:50~17:50	15 回	10 名	小 4～6	14,250 円	11,250 円	10/8~3/18
111	ジュニアテニストレーニング(低学年)	月	山口 雅史	16:00~17:00	10 回	15 名	小 1～2	9,500 円	7,500 円	10/6~3/30
112	ジュニアテニストレーニング(高学年)	月	山口 雅史	17:10~18:10	10 回	15 名	小 3～6	9,500 円	7,500 円	10/6~3/30
113	はじめてのキッズ HIPHOP	月	TAIGA	15:45~16:45	13 回	14 名	年少～小 1	12,350 円	9,750 円	10/6~3/16
114	ジュニア HIPHOP	月	TAIGA	16:50~17:50	13 回	14 名	小 2～6	12,350 円	9,750 円	10/6~3/16
121	体づくり子ども G ボールフィットネス	火	近 育愛	15:00~16:00	22 回	10 名	年中・年長	20,900 円	16,500 円	10/7~3/24
122	ジュニアちゃん G ボールフィットネス	火	近 育愛	16:10~17:40	22 回	12 名	小 1～6	20,900 円	16,500 円	10/7~3/24
123	ジュニアクラシックバレエ	火	人見 奈々	16:30~17:45	23 回	20 名	小 1～6	21,850 円	17,250 円	10/7~3/17
131	キッズチアダンス	水	山本 里佐	15:50~16:50	23 回	14 名	年中～小 1	21,850 円	17,250 円	10/1~3/18
132	ジュニアヒップホップ	水	中島 亜夕子	16:00~17:00	23 回	30 名	小 1～6	21,850 円	17,250 円	10/1~3/18
142	運動あそび い・ろ・は(年中・年長)	木	森岡 いづみ他	15:15~16:30	16 回	20 名	年中・年長	21,600 円	16,800 円	10/9~3/5
143	運動あそび い・ろ・は(小学 1・2 年)	木	森岡 いづみ他	16:35~17:50	16 回	20 名	小 1～2	21,600 円	16,800 円	10/9~3/5
153	はじめてのキッズヒップホップ	金	MIKU	15:40~16:40	23 回	30 名	年少～小 1	21,850 円	17,250 円	10/3~3/13
154	ジュニア HIPHOP	金	MIKU	16:45~17:45	23 回	30 名	小 2～6	21,850 円	17,250 円	10/3~3/13
155	バレーボール(低学年)	金	札幌 バレーボール教室	16:00~17:00	12 回	12 名	小 1～3	11,400 円	9,000 円	10/3~3/27
156	バレーボール(高学年)	金	札幌 バレーボール教室	17:10~18:10	12 回	12 名	小 4～6	11,400 円	9,000 円	10/3~3/27
157	ジュニア K-POP ダンス◆1	金	五東 喜来莉	16:50~17:50	21 回	14 名	小 3～6	19,950 円	15,750 円	10/3~3/13
158	チャレンジボールゲーム◆2	金	智田 季之 櫻岡 恵理	16:30~17:30	9 回	8 名	小 1～6	13,950 円		10/24~3/6
161	チャレンジジム◆2	土	河越 祥平 笹川 古都音	10:45~11:45	19 回	8 名	小 1～6	29,450 円		10/18~3/28

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 教室時間中の保護者の入室を制限させていただきます。（初回・最終回は入室可。それ以外は教室終了 10 分前より入室していただけます。）
- ◆2 通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍している方、通常教室で各種手帳をお持ちの方が対象となります。詳細はお問合せください。



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

- 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（4～11 月）
約 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



さぼとさっぽろ

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!!

さぼ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、10 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 10 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。

おすすめ教室 PICK UP

No.113・153 はじめてのキッズ HIPHOP

音楽に合わせて、みんなで楽しみながら、仲良く Let's ダンス！！

No.113 月曜日 15:45～16:45
No.153 金曜日 15:40～16:40
対 象 年少～小1
指導員 TAIGA（月）MIKU（金）



No.114・154 ジュニア HIPHOP

HIPHOP の基礎を学び、音楽に合わせて、楽しく踊ります。

No.114 月曜日 16:50～17:50
No.154 金曜日 16:45～17:45
対 象 小2～6
指導員 TAIGA（月）MIKU（金）



おすすめ球技・体操教室

No.105・106 ジュニアソフトテニス

ボールに触れることで、まずはソフトテニスの楽しさを理解し、ラケットの握り方や打ち方などの基礎を学びます。

曜 日 水曜日
時 間 15:40～16:40(小2～3)
16:50～17:50(小4～6)
指導員 梅田 厳章



No.111・112 ジュニアコーディネーショントレーニング

スポーツに活かされる様々な能力を、ラダー、ミニハードル、ボール等を使い楽しみながら身体操作の向上を目指します。

曜 日 月曜日
時 間 16:00～17:00(小1～2)
17:10～18:10(小3～6)
指導員 山口 雅史



No.123 ジュニアクラシックバレエ

音楽に合わせてバレエの基本動作を習得し、踊ること、表現することの楽しさを学びます。

曜 日 火曜日
時 間 16:30～17:45
対 象 小1～6
指導員 人見 奈々



No.131 キッズチアダンス

音楽に合わせてキラキラポンポンを持って、みんなで楽しく踊ります。

曜 日 水曜日
時 間 15:50～16:50
対 象 年中～小1
指導員 山本 里佐



No.132 ジュニアヒップホップ

「こどもらしく、元気よく」を心がけ、チーム分けを行い、みんなで練習をし楽しさを学びます。

曜 日 水曜日
時 間 16:00～17:00
対 象 小1～6
指導員 中島 亜夕子



No.157 ジュニア K-POP ダンス

いま流行の K-POP ダンスで、ダンスの基礎を学び、楽しく踊りましょう！

曜 日 金曜日
時 間 16:50～17:50
対 象 小3～6
指導員 五東 喜来莉



2026 年 3 月 Dance Festival 開催！！

北区体育館初 ダンス系教室
受講生を対象とした発表会を
開催いたします。
詳細は、10 月以降にお知らせ
いたします♪



みんなでたのしく！

チャレンジジグ

体幹を意識した運動 や 歩行・走運動、跳運動、マット運動、リズム運動を取り入れた『サーキット』、ボールあそび、おにごっこ など、楽しいあそびがたくさん!!
広い畳の部屋で裸足になり足指をしっかりとつかって運動
みんなで楽しくからだを動かそう!!

【曜日】土曜日

【時間】10:45～11:45

【定員】8 名

【対象】通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍している方、
通常学級で各種手帳をお持ちの方（小1～6）



どなたでも見学可能です♪

気になる方は、まずはご連絡ください。お待ちしております！！

【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。
- ・感染症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。

みんなでたのしく！

チャレンジボールゲーム

ドイツで生まれた「バルシューレ」を基本とし、ボール遊びを通じて、基礎体力の向上を目指します。
多種のボールを使うことで、様々な体の動きを経験し、
児童期に必要な運動能力を高めます。

【曜日】金曜日

【時間】16:30～17:30

【定員】8 名

【対象】通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍している方、
通常学級で各種手帳をお持ちの方（小1～6）



気になるダンス系教室を見つけたら
まずは「ワンコイン体験」しませんか？

各教室の空き状況は
施設までお問合せください。



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