

2025年度 北区体育館 1月開講 成人スポーツ教室 受講者募集

申込期間：12月1日（月）～12月14日（日）

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（火）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でお知らせいたします。

追加申込：定員に空きがある教室は、12月18日（木）より先着順にて受付いたします（電話のみ）。

12月19日（金）以降は、電話・施設窓口にて先着受付いたします。

※追加申込は電話または施設窓口でのお申込みとなります（WEB申込み不可）

【WEBでお申込みの方】納入期間：12月16日（火）～12月27日（土）23:59:59まで

・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（施設窓口でのお支払いはできません）。

・お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。領収証につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収証は発行しておりませんので、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・窓口でお申込みの方】納入期間：12月19日（金）～12月27日（土）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。

その他の

・各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当施設ホームページ「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。

・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、必ず当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電話で受講の意思を確認させていただきます。

・WEB申込みの方でメールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問い合わせ願います。

・12月22日（月）は施設整備日のため各種手続きは行っておりません。あらかじめご了承ください。

・各教室の開始時間前後は駐車場の混雑が予想されます。可能な方は公共交通機関でのご来館にご協力ををお願いいたします。

お車でご来館される場合は、教室終了後スムーズなご退館にご協力ををお願いいたします。

WEB申込みは



こちらから

あすかめファットネス

No.31

からだすっきり えくさいず

専用の棒を使い、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

指導員

遠藤 美枝



No.43

脂肪燃焼ヨガ

体温を徐々に上昇させ強度をあげていくことで、身体の脂肪燃焼効果を活性化させます。

曜 日 火曜日

時 間 11:40～12:40

指導員

杉本 正樹子



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、臓器の動きを活性化させます。また凝り固まった肩や首をほぐしリフレッシュします。

曜 日 木曜日

時 間 11:45～12:45

指導員

石岡 千秋



No.77

バランスボール エクササイズ

バランスボールを使用し、体幹やひざ、関節まわりを鍛えます。ストレッチを中心に股関節・骨盤のなめらかな動きを引き出し整えます。

曜 日 金曜日

時 間 13:30～14:30

指導員

近 育愛



No.82

バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた有酸素運動で全身の筋肉を使い、脂肪燃焼をサポート！おすすめのダイエットプログラムです。

曜 日 土曜日

時 間 11:00～12:00

指導員

佳 代



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、1月開講教室をお申込みいただいくと受講料が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8年1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。



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90台（12～3月）

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。



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	12回	18名	11,400円	10,800円	9,000円	1/6~3/24
2	卓球上級	火		11:00~12:30	12回	18名	11,400円	10,800円	9,000円	1/6~3/24
3	卓球上級	水		11:10~12:40	11回	32名	10,450円	9,900円	8,250円	1/7~3/25
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	1/8~3/26
5	卓球中級	木		11:00~12:30	12回	30名	11,400円	10,800円	9,000円	1/8~3/26
6	バドミントン初級	月	工藤 真智子	9:00~10:30	8回	16名	7,600円	7,200円	6,000円	1/5~3/30
7	バドミントン中級	月		10:40~12:10	8回	16名	7,600円	7,200円	6,000円	1/5~3/30
8	バドミントン初心者	金		9:00~11:00	11回	16名	12,100円	11,000円	9,350円	1/9~3/27
9	バドミントン中級	金		11:05~13:05	11回	18名	12,100円	11,000円	9,350円	1/9~3/27
10	バドミントン上級	金	嶋田 史	13:35~15:35	11回	16名	12,100円	11,000円	9,350円	1/9~3/27
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	8回	15名	7,600円	7,200円	6,000円	1/5~3/30
11	少人数制テニス初級	月	織田 和枝	12:45~14:15	8回	6名	10,800円			1/5~3/30
12	少人数制テニス初中級	月	織田 和枝	14:20~15:50	8回	6名	10,800円			1/5~3/30
13	少人数制テニス中級	月	織田 和枝	15:55~17:25	8回	6名	10,800円			1/5~3/30
14	大人のナイトテニス初中級	月	村山 純	18:45~20:15	8回	12名	9,200円	8,400円	7,200円	1/5~3/30
15	テニス初中級	火	織田 和枝	12:45~14:45	13回	10名	18,200円	16,900円	14,300円	1/6~3/31
16	テニス中級	火	織田 和枝	14:50~16:20	13回	10名	14,950円	13,650円	11,700円	1/6~3/31
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	1/7~3/25
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	1/8~3/19
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	1/8~3/19
20	テニス初中級～中級	木	織田 和枝	12:40~14:10	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	1/8~3/19
21	テニス中級	木	織田 和枝	14:15~15:45	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	1/8~3/19
22	テニス中上級	木	織田 和枝	15:50~17:20	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	1/8~3/19
23	少人数制はじめてのテニス	金	石川 晓子	12:35~13:35	11回	6名	11,550円			1/9~3/27
24	少人数制テニスポイント強化	金	石川 晓子	13:40~15:10	11回	6名	14,850円			1/9~3/27
25	エンジョイテニス（ラリー強化）	水	森本 風咲	15:45~17:00	8回	6名	10,800円			1/7~3/18
27	少人数制テニス上級	水	森本 風咲	17:05~18:05	8回	6名	8,400円			1/7~3/18

【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、受講時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つた方は、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。

【個人情報の取り扱い】

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いはず	月	遠藤 美枝	9:00~ 9:50	7回	30名	7,700円	5,600円	4,550円	1/19~3/30
32	はじめてのヨガ A	月	阿部 香名芽	10:00~11:15	8回	35名	8,800円	6,400円	5,200円	1/5~3/30
33	はじめてのヨガ B	月	阿部 香名芽	11:30~12:45	8回	35名	8,800円	6,400円	5,200円	1/5~3/30
34	ピラティス	月	人見 奈々	18:50~19:35	8回	14名	7,200円	5,600円	4,800円	1/5~3/30
35	ナイトヨガ	月	人見 奈々	19:45~20:45	8回	14名	8,800円	6,400円	5,200円	1/5~3/30
41	姿勢美体操	火	札幌整美健康体操研究会	10:00~11:30	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	1/6~3/31
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	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	1/6~3/31
43	脂肪燃焼ヨガ	火	北海道全員健康会 杉本正樹子	11:40~12:40	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	1/6~3/31
44	スリムヨガ	火	阿部 香名芽	13:00~14:15	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	1/6~3/31
45	ピラティス	火	人見 奈々	20:00~21:00	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	1/6~3/31
46	背骨コンディショニング A ◆1	火	三浦 瑞江	10:00~11:00	13回	14名	14,300円	10,400円	8,450円	1/6~3/31
47	背骨コンディショニング B ◆1	火	三浦 瑞江	11:10~12:10	13回	14名	14,300円	10,400円	8,450円	1/6~3/31
51	骨活筋・脳トレエクササイズ	水	山口 雅史	9:30~10:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	1