2027年
1月開講

北区体育館

冬のスポーツ 成人教室受講者募集

人生に、スポーツを。SASPO

冬の健康　SASPOで　心もカラダも元気に

ひざ・腰の違和感をなくす 健康寿命をのばしましょう

シニアのための ひざ・腰体操

ひざや腰に
不安がある方
まずは
ご相談下さい。



水曜　9:30～10:30

安全なトレーニングで 無理のないカラダづくりを

はじめての トレーニング

運動が苦手だけど
何か始めたい…
そんな方に
おすすめです。



月曜　13:30～15:00

あなたの体の「軸」 整えませんか？

体軸ストレッチ＆ トレーニング

全身まるごと整えて
疲れさせない
身体づくりを
全力でサポート！



水曜　10:30～11:30

身体に残る「コリ」 ほぐして軽減！カラダ快適

からだすっきり えくささいず

快適な日常を
送るには、日頃
の運動習慣が
大事！



月曜　9:00～9:50

不調を寄せ付けない カラダがよろこぶ運動を

たのしく ボディリメイク

いろいろな種目
を取り入れて
楽しみながら
身体を整える！



金曜　12:00～13:00

型にはまらない 心も体も軽く　楽しく自由

はじめての フリースタイルダンス

初めての方でも
楽しく、自由に
気持ちよく
踊りませんか？



金曜　19:00～20:00

この他にも北区体育館にはたくさんの教室がございます。
詳しくはチラシ裏面や、北区体育館ホームページをご覧ください！

フィットネス教室 ワンコイン体験実施中！

教室の雰囲気はどんな感じ？」
「続けられるかしら？」
ぜひ一度、体験してください！



現在開講中の定員に達していない
フィットネス教室を
1教室・各期・1回体験することができます。

体験方法

①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
②空きがあるか確認後、直近の教室実施日（体験可能日）をご案内いたします。
③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料 500 円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。
※開催前日までにお申込みください。
※JAF 会員の方は、JAF 会員を含む 2 名様まで、ワンコイン教室体験が無料でご受講いただけます。※会員証のご提示が必要です。
※ご見学のみの場合は無料です。

申込方法

【申込期間】12 月 1 日（火）～ 12 月 14 日（月）9：00～20：00
【申込方法】①WEB、②電話、③施設窓口
※①については申込初日 9：00～14 日（月）23：59：59 まで 24 時間受付中！
【抽　　選】12 月 16 日（水）12：30
定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選を行います。
①WEB 申込の場合：抽選結果をメールにてお知らせいたします。
②電話・③施設窓口申込の場合：落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

WEB 申込みフォーム

追加申込
12 月 18 日（金）9：00 より　定員に空きがある教室のみ先着順にて受付（初日は電話のみ）。
※12 月 19 日（土）以降は、窓口でも先着受付いたします。
※追加申込では WEB 申込はご利用できません（電話・施設窓口のみ受付）。

納入方法

① WEB でお申込みの場合

納入期間：12 月 16 日（水）～12 月 27 日（日）　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」または「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。
■ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club
■ご利用可能なコンビニ：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
※施設窓口での現金納入はできません。
※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。領収書につきましては、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、当協会から領収書は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

②電話・③施設窓口でお申込みの場合

納入期間：12 月 19 日（土）～12 月 27 日（日）　9：00～20：00 まで
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

・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は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。
・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 28 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。

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、受講料の減額設定がある教室に限り、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、受講施設へお問い合せください。　○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。　○感染症にかか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】
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アンケート等の送付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

人生に、スポーツを。SASPO

北区体育館　TEL：011-763-1522
〒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 番出口より徒歩 9 分
JR 新琴似駅より徒歩 3 分
■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）
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

●球技教室●　対象：高校生以上

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）。また、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	時間	回数	定員	受講料（税込）			指導員	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	9:00～10:30	12 回	18 名	11,400 円	10,800 円	9,000 円	札幌卓球連盟	1/5 ～ 3/30
2	卓球上級	火	11:00～12:30	12 回	18 名	11,400 円	10,800 円	9,000 円		1/5 ～ 3/30
3	卓球上級	水	11:10～12:40	12 回	32 名	11,400 円	10,800 円	9,000 円		1/6 ～ 3/31
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		1/7 ～ 3/25
5	卓球中級	木	11:00～12:30	11 回	30 名	10,450 円	9,900 円	8,250 円		1/7 ～ 3/25
6	バドミントン初級	月	9:00～10:30	8 回	16 名	7,600 円	7,200 円	6,000 円	工藤 真智子	1/4 ～ 3/29
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	工藤 真智子	1/4 ～ 3/29
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	工藤 真智子	1/8 ～ 3/26
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	工藤 真智子	1/8 ～ 3/26
10	バドミントン上級	金	13:35～15:35	12 回	18 名	13,200 円	12,000 円	10,200 円	嶋田 史	1/8 ～ 3/26
26	バドミントンレベルアップ(ダブルス強化)	月	18:45～20:15	8 回	15 名	7,600 円	7,200 円	6,000 円	大高 真弓	1/4 ～ 3/29
11	少人数制テニス初心者～初級	月	12:45～14:15	8 回	6 名	10,800 円			織田 和枝	1/4 ～ 3/29
12	少人数制テニス初中級	月	14:20～15:50	8 回	6 名	10,800 円			織田 和枝	1/4 ～ 3/29
13	少人数制テニス中級	月	15:55～17:25	8 回	6 名	10,800 円			織田 和枝	1/4 ～ 3/29
14	大人のナイトテニス初中級	月	18:45～20:15	8 回	12 名	9,200 円	8,400 円	7,200 円	村山 純	1/4 ～ 3/29
15	テニス初中級	火	12:45～14:45	12 回	10 名	16,800 円	15,600 円	13,200 円	織田 和枝	1/5 ～ 3/30
16	テニス中級	火	14:50～16:20	12 回	10 名	13,800 円	12,600 円	10,800 円	織田 和枝	1/5 ～ 3/30
17	テニス基礎コース初級	水	9:30～11:00	12 回	10 名	13,800 円	12,600 円	10,800 円	武田 真里子	1/6 ～ 3/31
18	テニス初級	木	9:30～11:00	10 回	10 名	11,500 円	10,500 円	9,000 円	斎藤 厚子	1/7 ～ 3/18
19	テニス初中級	木	11:05～12:35	10 回	10 名	11,500 円	10,500 円	9,000 円	斎藤 厚子	1/7 ～ 3/18
20	テニス初中級～中級	木	12:40～14:10	10 回	10 名	11,500 円	10,500 円	9,000 円	織田 和枝	1/7 ～ 3/18
21	テニス中級	木	14:15～15:45	10 回	10 名	11,500 円	10,500 円	9,000 円	織田 和枝	1/7 ～ 3/18
22	テニス中上級	木	15:50～17:20	10 回	10 名	11,500 円	10,500 円	9,000 円	織田 和枝	1/7 ～ 3/18
23	少人数制はじめてのテニス	金	12:35～13:35	12 回	6 名	12,600 円			本田 修	1/8 ～ 3/26
24	少人数制テニスポイント強化	金	13:40～15:10	12 回	6 名	16,200 円			本田 修	1/8 ～ 3/26
28	少人数制テニス初級	月	9:15～10:15	8 回	6 名	8,400 円			村山 純	1/4 ～ 3/29
29	少人数制テニス初中級	月	10:25～11:25	8 回	6 名	8,400 円			村山 純	1/4 ～ 3/29
30	少人数制テニス中級	月	11:30～12:40	8 回	6 名	10,800 円			村山 純	1/4 ～ 3/29

お得なサポート

さぽーとさっぽろ
受講料助成が
ご利用いただけます。

詳細はこちらから
ご覧ください。

「教室 WEB 申込み」で受講料 100 円割引！

対象教室を WEB からお申込みいただいた場合、
新規・継続を問わず、受講料を 100 円割引いたします。
※WEB 申込みに対応していない教室は対象外となります。
※申込期間終了後のお申込みは、教室 WEB 申込みの対象外となります。

教室申込は 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。
※受講者カードをお持ちでない方もＷＥＢ申込み可能です。

■ 申込期間中、パソコン・スマートフォン・
タブレット等でのお申込みができます。
■ 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。

WEB 申込み
フォーム

施設からのお知らせ

・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。
・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くようご協力をお願いします。
・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お願いします。お車での来館の場合は、教室終了後スムーズなご退館にご協力をお願いいたします。

●フィットネス教室●　対象：高校生以上

※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	時間	回数	定員	受講料（税込）			指導員	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	9:00～ 9:50	6 回	30 名	6,600 円	4,800 円	3,900 円	遠藤 美枝	1/18 ～ 3/29
32	はじめてのヨガ A	月	10:00～11:15	8 回	35 名	8,800 円	6,400 円	5,200 円	阿部 香名芽	1/4 ～ 3/29
33	はじめてのヨガ B	月	11:30～12:45	8 回	35 名	8,800 円	6,400 円	5,200 円	阿部 香名芽	1/4 ～ 3/29
34	ピラティス	月	18:50～19:35	8 回	14 名	7,200 円	5,600 円	4,800 円	人見 奈々	1/4 ～ 3/29
35	ナイトヨガ	月	19:45～20:45	8 回	14 名	8,800 円	6,400 円	5,200 円	人見 奈々	1/4 ～ 3/29
36	はじめてのトレーニング✎	月	13:30～15:00	6 回	14 名	6,600 円	4,800 円	3,900 円	横谷 政一	1/18 ～ 3/8
41	姿勢美体操	火	10:00～11:30	12 回	30 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	札幌整美健康体操研究会	1/5 ～ 3/30
42	大人のクラシックバレエ入門(女性向け)	火	10:45～12:15	12 回	15 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	人見 奈々	1/5 ～ 3/30
43	すっきりヨガ	火	11:40～12:40	12 回	30 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	北海道全員健康㈱ 杉本 正樹子	1/5 ～ 3/30
44	スリムヨガ	火	13:00～14:15	12 回	30 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	阿部 香名芽	1/5 ～ 3/30
45	ピラティス	火	20:00～21:00	12 回	30 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	人見 奈々	1/5 ～ 3/30
46	背骨コンディショニング A◆	火	10:00～11:00	12 回	14 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	三浦 瑞江	1/5 ～ 3/30
47	背骨コンディショニング B◆	火	11:10～12:10	12 回	14 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	三浦 瑞江	1/5 ～ 3/30
48	ソフトボクシングレベルアップ✎	火	18:45～20:15	10 回	12 名	9,500 円	9,000 円	7,500 円	中村 卓矢	1/12 ～ 3/23
51	シニアのためのひざ・腰体操	水	9:30～10:30	13 回	30 名	14,300 円	10,400 円	8,450 円	山口 雅史	1/6 ～ 3/31
52	初心者向けピラティス	水	10:40～11:40	13 回	30 名	14,300 円	10,400 円	8,450 円	山口 雅史	1/6 ～ 3/31
53	体軸ストレッチ＆トレーニング✎	水	10:30～11:30	12 回	14 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	田口 元気	1/6 ～ 3/24
54	はじめてのボクシングエクササイズ✎	水	11:45～12:45	12 回	14 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	田口 元気	1/6 ～ 3/24
55	やさしく代謝アップ体操	水	13:00～14:15	13 回	30 名	14,300 円	10,400 円	8,450 円	札幌整美健康体操研究会	1/6 ～ 3/31
56	太極拳（楊式 85 式）	水	14:00～16:00	13 回	33 名	14,300 円	10,400 円	8,450 円	藤原 真知子	1/6 ～ 3/31
57	ソフトボクシング✎	水	18:45～20:15	13 回	12 名	12,350 円	11,700 円	9,750 円	松本 めぐみ	1/6 ～ 3/31
58	ZUMBA✎	水	13:00～14:00	13 回	14 名	14,300 円	10,400 円	8,450 円	Mackey	1/6 ～ 3/31
59	Night★ZUMBA✎	水	19:00～20:00	13 回	14 名	14,300 円	10,400 円	8,450 円	Mackey	1/6 ～ 3/31
60	はじめての太極拳（楊式 15 式）	水	12:45～13:45	13 回	25 名	14,300 円	10,400 円	8,450 円	藤原 真知子	1/6 ～ 3/31
61	らくらく健康エクササイズ	木	9:00～9:50	11 回	30 名	12,100 円	8,800 円	7,150 円	遠藤 美枝	1/7 ～ 3/25
62	ゆったり癒しヨガ	木	10:15～11:15	11 回	30 名	12,100 円	8,800 円	7,150 円	石岡 千秋	1/7 ～ 3/25
63	呼吸を深めるフローヨガ	木	11:30～12:30	11 回	30 名	12,100 円	8,800 円	7,150 円	石岡 千秋	1/7 ～ 3/25
71	フラダンス	金	10:00～11:30	11 回	30 名	12,100 円	8,800 円	7,150 円	武田 和子	1/8 ～ 3/19
72	大人のクラシックバレエ初級(女性向け)	金	10:30～12:00	11 回	15 名	12,100 円	8,800 円	7,150 円	人見 奈々	1/8 ～ 3/19
73	さわやか健康体操	金	9:30～10:50	12 回	40 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	札幌整美健康体操研究会	1/8 ～ 3/26
74	体にやさしい健康体操	金	11:00～12:30	12 回	40 名	13,200 円	9,600 円	7,800 円	札幌整美健康体操研究会	1/8 ～ 3/26
75	たのしくボディリメイク	金	12:00～13:00	11 回	14 名	12,100 円	8,800 円	7,150 円	和田 真里	1/8 ～ 3/19
76	ゆったりリラ YOGA	金	13:10～14:10	11 回	14 名	12,100 円	8,800 円	7,150 円	和田 真里	1/8 ～ 3/19
77	姿勢改善バランスボールエクササイズ	金	13:30～14:30	11 回	15 名	12,100 円	8,800 円	7,150 円	近 育愛	1/8 ～ 3/19
78	はじめてのフリースタイルダンス✎	金	19:00～20:00	11 回	14 名	12,100 円	8,800 円	7,150 円	中島 Ayu 子	1/8 ～ 3/19
81	からだほぐしヨガ	土	9:15～10:30	10 回	35 名	11,000 円	8,000 円	6,500 円	佳 代	1/9 ～ 3/27
82	バレトン	土	11:00～12:00	10 回	14 名	11,000 円	8,000 円	6,500 円	佳 代	1/9 ～ 3/27
83	ボディシェイプエアロ✎	土	18:00～19:15	9 回	14 名	9,900 円	7,200 円	5,850 円	原野 すみれ	1/9 ～ 3/27
84	はじめて ZUMBA✎	土	9:30～10:20	9 回	14 名	9,900 円	7,200 円	5,850 円	お 貴	1/9 ～ 3/27
85	ZUMBAGOLD✎	土	10:30～11:20	9 回	14 名	9,900 円	7,200 円	5,850 円	お 貴	1/9 ～ 3/27

✎マークがついている教室は「上靴」が必ず必要です。スポーツシューズをご自身でご用意ください。
◆　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。