

2023 年
10 月
開 講

清田区体育館・温水プール

スポーツ教室受講者募集



【追加申込期間】



9 月 1 8 日 (月) 9 : 0 0 ~

※先着受付となります。

⇒9/18 (月) 電話申込のみ

⇒9/19 (火) 電話・窓口申込可

プロスポーツ団体教室

(申込、問い合わせは団体HPへ！)

教室名	実施団体	時間帯	曜日	対象
レバンガ北海道/バスケットボールアカデミー	レバンガ北海道	18:55~20:55	木	中学生
※申込、問い合わせは団体HPにて承っております。清田区体育館・温水プールではお申込みできません。				
レバンガ北海道のアカデミーコーチから習ってませんか？				
■SENIOR2クラス Advanceコース(中学生) ■曜日 木曜日 ■時間 18:55~20:55 ■定員 30名 ※定員に達し次第締め切り ■指導員 本村 純一 ※お申込みはレバンガ北海道HPからとなります。				

さぽーとさっぽろ 受講料の助成を開始いたします!!

1年度1家族につき、1回の適用となります。

さぽーとさっぽろの会員または同居家族の方は「教室 WEB 申込み」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 右記の二次元コードより、さぽーとさっぽろ入力フォームにアクセスいただき、必要事項を入力してください。

※クーポンコードの申請は期日に余裕をもってお申してください。
目安としてお申込日の翌営業日中まで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、ご注意ください。

② さぽーとさっぽろより、ご入力されたメールアドレス宛にクーポンコードが発行されます。

③ 札幌市スポーツ協会の教室 WEB 申込みフォームにて②で発行されたクーポンコードを入力してお申込みいただく助成額の適用となります。

※ 水泳教室を自動継続されている方につきましては、令和 5 年度内での適用に向けて準備を進めておりますので、ご利用方法が決まりましたら、別途お知らせいたします。



清田区体育館・温水プール

004-0871 札幌市清田区平岡 1 条 5 丁目 4-1

011-882-9500

■開館時間 9:00~21:00

■休館日 第 2 月曜日(整備日)

■駐車場 夏季:約 140 台 冬季:約 80 台

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



少年少女対象

■「障がいのある方」は障害者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方を対象とした受講料です。

■抽選漏れに備えた予備的なお申込みはご遠慮願います。

※対象学年(年齢)外の教室にはお申込みできません。

※少年少女対象の教室は期間が半年(6ヵ月間)となります。

番号	教室名	曜日	定員	対象	指導員	時間	期間	回数	受講料(税込)		内容
									一般	障がいの ある方	
701	キッズテニス Lv1(火)	火	10	小 1~小 3	岩佐	15:55~16:55	10/3~3/26	25	22,500 円	17,500 円	遊びの中で楽しくボールに触れ、テニスに親しみます。
702	キッズテニス Lv 1(水)	水	10	小 1~小 3	岩佐	15:30~16:30	10/4~3/27	23	20,700 円	16,100 円	遊びの中で楽しくボールに触れ、テニスに親しみます。
704	ジュニアテニス Lv1(火)	火	12	小 4~小 6	関口	16:30~17:30	10/3~3/26	25	22,500 円	17,500 円	基本技術の習得やルールの理解を目指します。
NEW 705	ジュニアテニス Lv2(火)	火	12	小 4~小 6	関口	17:40~18:40	10/3~3/26	25	22,500 円	17,500 円	ラリーができるレベル対象。応用動作の習得を目指します。
706	ジュニアテニス Lv 1(金)	金	12	小 4~小 6	岩佐	18:00~19:00	10/6~3/29	22	19,800 円	15,400 円	基本技術の習得やルールの理解を目指します。
707	ジュニアテニス Lv 2	水	12	小 4~小 6	岩佐	16:40~17:40	10/4~3/27	23	20,700 円	16,100 円	ラリーができるレベル対象。応用動作の習得をめざします。
708	少年少女 バドミントン	水 金	34	小 3~小 6	松野 平山	16:20~17:50	10/4~3/29	45	40,500 円	31,500 円	クリアー、ドロップ、スマッシュなどの基本技術を練習します。
711	ミニバスケット ボール(高学年)	申 込 み 締 切 り									
712	ミニバスケット ボール(低学年)	月	36	小 1~小 3	前田・菊地	16:15~17:45	10/16~3/25	16	14,400 円	11,200 円	基本技術の習得から、ゲームまで行います。
713	SSA ジュニア フットサル(低学年)	金	36	小 1~小 3	エスポラーダ 北海道	18:00~19:00	10/6~3/29	22	17,600 円	13,200 円	基本技術の習得を目指します。エスポラーダ北海道の選手が指導します。
714	SSA ジュニア フットサル(高学年)	申 込 み 締 切 り									
715	運動あそび い・ろ・は (年中・年長)	火	20	年中・年長	松本 湯山・小関	15:30~16:30	10/10~3/5	20	24,000 円	19,000 円	走ったり、跳んだり、道具遊びを通じて、運動への興味を高めます。
716	運動あそび い・ろ・は (小 1・2)	火	20	小 1・小 2	松本 湯山・小関	16:40~17:40	10/10~3/5	20	24,000 円	19,000 円	走ったり、跳んだり、道具遊びを通じて、運動への興味を高めます。
718	ジュニアテニス 倶楽部	金	12	小 4~小 6	岩佐	16:20~17:50	10/6~3/29	22	24,200 円	18,700 円	初心者を対象として、基礎技術の習得を目指します。
719	ジュニアフットサル (低学年)	申 込 み 締 切 り									
720	ジュニアフットサル (高学年)	月	18	小 4~小 6	伊藤	16:55~17:55	10/16~3/25	16	12,000 円	9,600 円	基礎技術習得をしながら、試合形式、対人練習を行います。
721	キッズチアダンス	水	16	年中~小 1	後藤	15:30~16:30	10/4~3/27	23	20,700 円	16,100 円	チアダンスを基礎から学びます。
722	ジュニアチアダンス	水	22	小 2~小 6	後藤	16:40~17:40	10/4~3/27	23	20,700 円	16,100 円	チアダンスを基礎から学びます。
723	キッズバレエ	木	15	年中~小 2	榎谷博子 バレエ教室	15:30~16:30	10/5~3/28	23	20,700 円	16,100 円	クラシックバレエを基礎から学びます。
724	ジュニアバレエ	木	15	小 3~小 6	榎谷博子 バレエ教室	16:40~17:40	10/5~3/28	23	20,700 円	16,100 円	クラシックバレエを基礎から学びます。
725	キッズ HIPHOP	金	20	年中~小 2	小塚	15:30~16:30	10/6~3/29	20	18,000 円	14,000 円	HIPHOP を基礎から学びます。著名講師「HIRAKU」氏のレッスンを受講できます。
726	ジュニア HIPHOP	金	22	小 2~小 6	小塚	16:40~17:40	10/6~3/29	20	18,000 円	14,000 円	HIPHOP を基礎から学びます。著名講師「HIRAKU」氏のレッスンを受講できます。
727	ジュニアバドミントン (低学年)	申 込 み 締 切 り									
728	キッズ体操 (年中・年長)	月	10	年中・年長	安土	15:00~16:00	10/16~3/25	16	14,400 円	11,200 円	小学校の低学年の体育で習う跳箱・鉄棒・マット運動の基本技術習得を目指します。
729	ジュニア体操 (小 1・2)	月	12	小 1~小 2	安土	16:10~17:40	10/16~3/25	16	17,600 円	13,600 円	小学校低学年の体育で習う跳箱・鉄棒・マット運動の基本技術習得を目指します。
730	リズム& イングリッシュ	申 込 み 締 切 り									
731	キッズテニス Lv2(火)	火	10	小 1~小 3	岩佐	17:00~18:00	10/3~3/26	25	22,500 円	17,500 円	基本技術の習得と楽しく仕事ができるレベルを目指します。
733	ジュニア ソフトテニス	木	10	小 4~小 6	水柿	16:30~17:30	10/5~3/28	23	20,700 円	16,100 円	楽しくソフトテニスの基本習得を目指します。ラケット・ボールと仲良くなりましょう。
NEW 734	ジュニアスプリント トレーニング(低学年)	水	18	小 1~小 3	瀧澤	16:00~16:50	10/4~3/27	23	20,700 円	16,100 円	「走る・跳ぶ・投げる」を通じて、体を動かす楽しさを感じましょう。
NEW 735	ジュニアスプリント トレーニング(高学年)	水	18	小 4~小 6	瀧澤	16:55~17:55	10/4~3/27	23	20,700 円	16,100 円	「走る・跳ぶ・投げる」を通じて、体を動かす楽しさを感じましょう。

清田区体育館はプール教室もやっています

ジュニア教室 (対象: 小学 1 年生~中学生)

キッズ教室 (対象: 年中~年長)

自分に合ったレベルで練習して、たくさん泳げるようになろう!

※空き教室は当施設までお問い合わせください。



水泳個人レッスン

こんな方におすすめ!!

これから水泳をはじめる方

大勢でのレッスンに不安がある方

苦手なポイントを克服したい方



成人（16 歳以上）対象球技系

■「65 歳以上」の受講料は教室開講期間中に 65 歳以上に達している方を対象とした受講料です。
■「障がいのある方」は障害者手帳・療育手帳をお持ちの方を対象とした受講料です。
■抽選漏れに備えた予備的なお申込みはご遠慮願います。
※教室のレベルは任意でお申込み可能ですが、担当指導員がそのレベルに達していないと判断した場合は、
レベルの異なる教室へ移動をお願いします。移動をお願いした教室の定員に空きがない場合は受講をお断りする場合があります。

番 号	教室名	曜 日	定 員	指導員	時間	期 間	回 数	受講料(税込)			内 容
								一般	6 5 歳 以上	障がいの ある方	
501	初心者～初級 バドミントン	金	30	日景 長谷部	10:00～12:00	10/6～12/22	10	10,500 円	9,500 円	8,000 円	クリアー、ドロップ、スマッシュなどの基本技術の習得をめざします。
502	初心者卓球	金	15	婦人卓球 親睦会	9:15～10:45	10/6～12/22	10	9,000 円	8,500 円	7,000 円	サーブの出し方、フォアハンドロング、ショート、ツッツキ打ちなどの基本習得をめざします。
503	初級卓球（水）	水	15	婦人卓球 親睦会	13:00～15:00	10/4～12/20	11	11,550 円	10,450 円	8,800 円	フォアハンドロングとショートの切り替え、フットワーク、ツッツキ、ダブルスのフットワーク
504	初級卓球（金）	金	15	婦人卓球 親睦会	9:15～10:45	10/6～12/22	10	9,000 円	8,500 円	7,000 円	フォアハンドロングとショートの切り替え、フットワーク、ツッツキ、ダブルスのフットワーク
505	中級卓球（水）	水	15	婦人卓球 親睦会	13:00～15:00	10/4～12/20	11	11,550 円	10,450 円	8,800 円	ボールを速めての基本動作、切り替え、回転に対しての回復、技術練習を行います。
506	中級卓球（金）	金	15	婦人卓球 親睦会	11:00～12:30	10/6～12/22	10	9,000 円	8,500 円	7,000 円	ボールを速めての基本動作、切り替え、回転に対しての回復、技術練習を行います。
507	上級卓球	金	15	婦人卓球 親睦会	11:00～12:30	10/6～12/22	10	9,000 円	8,500 円	7,000 円	システム練習、フットワークなど実践的な技術習得を目指します。
508	初心者テニス（水）	申 込 み 締 切 り									
509	初心者テニス（金）	金	12	岩佐	13:00～15:00	10/6～12/22	11	14,850 円	13,750 円	11,550 円	グラウンドストローク、スマッシュ、ボレーなど、基本習得を目指します。
510	初級テニス	水	12	新藤	10:35～12:35	10/4～12/20	12	16,200 円	15,000 円	12,600 円	ボレー、ストロークラリー、サーブ&レシーブなどの練習を行います。
511	初中級テニス	申 込 み 締 切 り									
512	中級テニス（火）	火	12	岩佐	13:00～15:00	10/3～12/26	13	17,550 円	16,250 円	13,650 円	ボレー、ストロークなど実践的な練習を取り入れ、高度な技術習得を目指します。
513	中級テニス（水）	水	24	新藤 岩佐	13:00～15:00	10/4～12/20	12	16,200 円	15,000 円	12,600 円	ボレー、ストロークなど実践的な練習を取り入れ、高度な技術習得を目指します。
514	上級テニス	火	12	新藤	13:00～15:00	10/3～12/26	13	17,550 円	16,250 円	13,650 円	ゲーム形式を中心とした教室です。フォーメーションなどの練習に重点をおきます。
515	ナイトテニス 初心者～初級	火	12	山口	19:00～20:45	10/3～12/19	12	16,200 円	15,000 円	12,600 円	ストローク、ボレー、スマッシュなどの基本動作習得を目指します。
516	ナイトテニス中級	金	12	太田	19:10～20:55	10/6～12/22	11	14,850 円	13,750 円	11,550 円	ボレー、ストロークなど実践的な練習を取り入れ、高度な技術習得を目指します。
517	ナイトテニス中上級	水	12	山口	19:00～20:45	10/4～12/20	12	16,200 円	15,000 円	12,600 円	実践的な練習をメインに、各種ショットの応用や、ネットプレーを中心とした練習
520	ソフトテニス	月	12	水柿	10:30～12:30	10/16～12/25	9	12,150 円	11,250 円	9,450 円	初心者から受講可能な教室です。 基本技術習得を目指します。
521	ピンポイントバドミントン ダブルス初級	月	18	日景	10:00～12:00	10/16～12/25	8	8,400 円	7,600 円	6,400 円	ダブルスゲームの基礎・基本技術習得を目指します。
522	ピンポイントバドミントン レディースダブルス中級	木	18	日景	13:00～15:00	10/5～12/21	11	11,550 円	10,450 円	8,800 円	レディースダブルスカテゴリーにおける技術取得 となります。
524	バドミントン中・上級	木	18	日景	10:30～12:30	10/5～10/26	4	4,200 円	3,800 円	3,200 円	トレーニング、基本ストロークを中心に体力・技術力アップを目指します。

【受講にあたって】
○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は、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、感染症の拡大防止などにより、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していただいている連絡先または WEB 申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。（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講中の写真・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、その場合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。

成人（16 歳以上）対象フィットネス系

■「65 歳以上」の受講料は教室開講期間中に 65 歳以上に達している方を対象とした受講料です。
■「障がいのある方」は障害者手帳・療育手帳をお持ちの方を対象とした受講料です。
■抽選漏れに備えた予備的なお申込みはご遠慮願います。

番 号	教室名	曜 日	定 員	指導員	時間	期 間	回 数	受講料(税込)			内 容
								一般	6 5 歳 以上	障がいの ある方	
601	エアロビクス シェイプアップ	火	30	角野	11:00～12:30	10/3～12/26	13	13,650 円	9,750 円	7,800 円	コンベーションを楽しみながら、シェイプアップを目指します。
602	エアロ&ピラティス	木	30	井村	19:00～20:15	10/5～12/21	11	11,550 円	8,250 円	6,600 円	エアロビクスとピラティスを組み合わせたプログラム。
603	たのしくエアロ	金	30	玉山	9:30～11:00	10/6～12/22	11	11,550 円	8,250 円	6,600 円	全身を使って楽しく汗を流せるプログラム。
605	リズム De 筋力アップ	木	30	井村	9:45～11:00	10/5～12/21	11	11,550 円	8,250 円	6,600 円	リズムに合わせて体を動かし、持久力、筋力アップ、柔軟性の向上を目指します。
606	すっきり 姿勢リセット	金	30	森脇	11:15～12:30	10/6～12/22	11	11,550 円	8,250 円	6,600 円	美しいボディラインと綺麗な姿勢を目指します。
607	ピラティス（水）	水	33	米沼	9:45～11:00	10/4～12/20	12	12,600 円	9,000 円	7,200 円	呼吸法を活用しながら、普段使うことの少ない体幹を鍛えます。
608	ピラティス（金）	金	30	伊藤	19:15～20:30	10/6～12/22	11	11,550 円	8,250 円	6,600 円	呼吸法を活用しながら、普段使うことの少ない体幹を鍛えます。
609	からだにやさしい 健康体操（前半）	金	30	庄末 武田・横山	9:30～10:50	10/6～12/22	11	11,550 円	8,250 円	6,600 円	体操、ストレッチ、筋力強化運動、音楽に合わせたリズム体操を行います。
610	からだにやさしい 健康体操（後半）	金	30	庄末 武田・横山	11:00～12:20	10/6～12/22	11	11,550 円	8,250 円	6,600 円	体操、ストレッチ、筋力強化運動、音楽に合わせたリズム体操を行います。
611	初心者・シニア向け ヨガ	水	30	田口	9:30～10:50	10/4～12/20	12	12,600 円	9,000 円	7,200 円	運動初心者、シニア向けの運動強度低めのヨガです。
612	ヨガ	水	30	田口	11:00～12:20	10/4～12/20	12	12,600 円	9,000 円	7,200 円	立位ポーズを取り入れた運動強度中～強のヨガです。
613	太極拳初級 （二十四式）	金	30	沖野	13:15～14:45	10/6～12/22	11	11,550 円	8,250 円	6,600 円	二十四式の習得を目指します。
614	太極拳中級	水	30	瀧澤	13:15～14:45	10/4～12/20	12	12,600 円	9,000 円	7,200 円	二十四式太極拳の完成とレベルアップ。三十二式剣の入門。
615	フラダンス	火	30	大聖	13:30～14:45	10/3～12/26	13	13,650 円	9,750 円	7,800 円	ハワイの伝統的な歌舞楽曲に併せて振り付けを学びます。
616	大人のための クラシックバレエ	水	22	榎谷博子 バレエ教室	11:15～12:30	10/4～12/20	12	12,600 円	9,000 円	7,200 円	基礎から始めるクラシックバレエ教室です。
617	ナイトヨガ	火	30	井村	19:00～20:15	10/3～12/19	12	12,600 円	9,000 円	7,200 円	正しい呼吸法とヨガの基本ポーズを行い、健康づくり、体づくりを目指します。
618	健美操	火	30	玉山	11:30～12:30	10/3～12/26	13	13,650 円	9,750 円	7,800 円	運動初心者、体力に自信のない方を対象。呼吸法を取り入れた健康体操です。
619	やさしい 朝ピラティス	火	30	井村	9:45～10:45	10/3～12/26	13	13,650 円	9,750 円	7,800 円	初心者でも安心に受講できる、やさしめなピラティスクラスです。
621	レズミルズ ボディアタック	水	25	FANTREPOT	19:45～20:30	10/4～12/20	12	11,400 円	10,800 円	9,000 円	アスレチックエクササイズと、筋力エクササイズを組み合わせたワークアウト。
623	レズミルズ ボディランブ	土	17	FANTREPOT	10:30～11:15	10/7～12/23	11	10,450 円	9,900 円	8,250 円	人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。
624	レズミルズ ボディアタック	土	25	FANTREPOT	11:30～12:15	10/7～12/23	11	10,450 円	9,900 円	8,250 円	アスレチックエクササイズと、筋力エクササイズを組み合わせたワークアウト。
627	生活習慣病 予防体操	月	30	高坂	9:20～10:40	10/16～12/25	9	9,450 円	6,750 円	5,400 円	有酸素運動、筋力、ストレッチ運動で生活習慣病予防を目指します。
628	かんたんエアロ	木	30	井村	11:15～12:15	10/5～12/21	11	11,550 円	8,250 円	6,600 円	初めての方でも、どなたでも、簡単に始められるエアロビクスです。
NEW 632	骨盤ヨガ	木	19	猪狩	10:00～11:00	10/5～12/21	11	11,550 円	8,250 円	6,600 円	カラダの中心にある骨盤を整えスッキリボディへ！寝たまの姿勢のできる楽ちんヨガです。

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。

- ロッカーを使用の際は別途利用料（50 円）が必要となります。
- 体育館に併設されているプールを利用する場合は、別途、プール施設利用料が必要となります。

【 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！



ワンコイン
体験申込受付中

☆教室番号 500

☆教室名

☆氏名

500円で体験ができます！
前日までにご連絡ください。
※定員に空きがある教室のみ
体験可能となります。

