

2025 年
1 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》



12 月 18 日 (水) 9 : 00 ~

12 月 18 日 (水)

⇒電話申込のみ

12 月 19 日 (木)

⇒電話・窓口申込可

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。

さぽーとさっぽろ

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。

【ご利用方法】
①さぽーとさっぽろホームページの申請フォームより、スポーツ教室助成の申
請を行います(メールアドレスの入力必須)。
②さぽーとさっぽろより、クーポンコードが申請時のメールアドレスへ届きます。

※クーポンコードは、令和 6 年 3 月 1 日より申請いただけます。
原則、申請日の翌営業日(土日祝除く)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、余裕をもって申請してください。

③下記の申込方法に沿った適用方法にてご利用ください。

申込方法	適用方法
WEB 申込	教室の申込期間中に、クーポンコードを札幌市スポーツ協会の教室 WEB 申込みフォ ームに入力します(クーポンコードの入力欄があります)。 各クラスの受講最終日の 3 週間前までに、さぽーとさっぽろ受講料助成申請書(水泳 自動継続用)に必要事項をご記入いただき、施設窓口までご提出ください。 ※申請日以降の次クール受講料に対する助成となります。 ※WEB 申込にてクーポンコードをご利用いただいた場合はご利用できません。
水泳自動継続	



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

札幌市体育館グループ指定管理者

■開館時間 9:00~21:00

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

■休館日 第 2 月曜日(整備日)

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

■駐車場 夏季:約 140 台 冬季:約 80 台



当館のオススメ教室



No.503 初心者卓球



曜日: 金
時間: 9:15~10:45
期間: 1/10~3/21
回数: 10 回
サーブの出し方、フォアハ
ンド、ショート、ツッツキ
打ちなど基本取得を目指し
ます。
指導員: 札幌卓球連盟

No.526 初中級テニス



曜日: 月
時間: 9:00~10:30
期間: 1/20~3/31
回数: 8 回
動きながらショット、ダブ
ルスの基本練習をします。
指導員: 本田 和恵

No.612 かんたんエアロ



曜日: 木
時間: 11:15~12:15
期間: 1/9~3/27
回数: 11 回
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。
指導員: 井村 昭子

No.615 エアロ&ピラティス



曜日: 木
時間: 19:00~20:15
期間: 1/9~3/27
回数: 11 回
エアロビクスとピラティス
を組み合わせたプログラム
です。
指導員: 井村 昭子

No.625 初めてのフラダンス



曜日: 火
時間: 12:45~13:30
期間: 1/7~3/25
回数: 11 回
基本から学ぶ初心者向けフ
ラダンス教室です。
お気軽にどうぞ♪
指導員: 大聖 真知子

No.629 脂肪燃焼エクササイズ



曜日: 火
時間: 11:45~12:45
期間: 1/7~3/18
回数: 10 回
簡単な筋トレと有酸素運動
を組み合わせた教室です。
ダイエットや筋力、体力向
上にも効果的!
指導員: 河越 祥平

プロスポーツ団体教室

(申込、問い合わせは団体HPへ！)

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	18:45~20:45	木	小4~6年生

※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
バスケットボールアカデミー
清田区体育館・温水プール校
アカデミー生随時募集中！！

※レバンガ北海道バスケットボールアカデミー
(小4~6年生)
■曜日 木曜日
■時間 18:45~20:45
■定員 30名 ※定員に達し次第締め切り
■指導員 木村 純一
※お申込みはレバンガ北海道HPからとなります。

詳しくは
コチラ▶

年末年始休館について

下記の期間は年末年始休館のため、
窓口にて申込や納入の手続きができません。

あらかじめ、ご了承ください。

～休館期間～

12/29(日)~1/3(金)



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」は障がい者手帳・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	65歳以上の方	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	1/10～3/28	12	12,600 円	11,400 円	9,600 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	バドミントン中・上級	木	18	日景	13:00～15:00	1/9～3/27	11	11,550 円	10,450 円	8,800 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。
503	初心者卓球	金	15	札幌卓球連盟	9:15～10:45	1/10～3/21	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、ツッツキ打ちなど基本習得を目指します。
504	初級卓球（水）	水	15	札幌卓球連盟	13:00～15:00	1/8～3/19	10	10,500 円	9,500 円	8,000 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	初級卓球（金）	金	15	札幌卓球連盟	9:15～10:45	1/10～3/21	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
506	中級卓球（水）	水	15	札幌卓球連盟	13:00～15:00	1/8～3/19	10	10,500 円	9,500 円	8,000 円	ボールを速めての基本動作、切り替え、回転に対しての反復、技術練習を行います。
507	中級卓球（金）	金	15	札幌卓球連盟	11:00～12:30	1/10～3/21	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、回転に対しての反復、技術練習を行います。
508	上級卓球	金	15	札幌卓球連盟	11:00～12:30	1/10～3/21	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。
509	初心者テニス（水）	水	12	岩佐	9:00～10:30	1/8～3/26	12	13,200 円	12,000 円	10,200 円	ボレー、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	初心者テニス（金）	金	12	岩佐	13:00～15:00	1/10～3/28	12	16,200 円	15,000 円	12,600 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。
511	初級テニス	水	12	申 込 締 切 り							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。
513	中級テニス（火）	火	12	岩佐	13:00～15:00	1/7～3/25	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。
514	中級テニス（水）	水	24	新藤岩佐	13:00～15:00	1/8～3/26	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。
515	上級テニス	火	12	新藤	13:00～15:00	1/7～3/25	11	14,850 円	13,750 円	11,550 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。
516	ナイトテニス初心者～初級	火	12	山口	19:00～20:45	1/7～3/25	11	14,850 円	13,750 円	11,550 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。
517	ナイトテニス中級	金	12	太田	19:10～20:55	1/10～3/28	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。
518	ナイトテニス中上級	水	12	山口	19:00～20:45	1/8～3/26	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	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	1/20～3/31	7	7,350 円	6,650 円	5,600 円	ダブルスゲームの基礎・基本技術習得を目指します。
522	ゴルフ基礎	木	24	品川	9:20～10:50	1/9～3/27	11	13,200 円	12,100 円	10,450 円	スポンジボールを打ちながら基本スイング動作の習得を目指します。
523	ゴルフ形成	木	24	品川	11:00～12:30	1/9～3/27	11	13,200 円	12,100 円	10,450 円	飛距離を伸ばすためのスイング取得を目指します。
526	初中級テニス	月	12	本田	9:00～10:30	1/20～3/31	8	8,800 円	8,000 円	6,800 円	動きながらショット、ダブルスの基礎習得。
527	中上級テニス	月	12	本田	10:40～12:10	1/20～3/31	8	8,800 円	8,000 円	6,800 円	フォーメーションなど実践的な練習。

【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。
- 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、受講施設へお問い合わせください。
- お申込みの際は、教室名、教室内容などの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。
- お申込み時に健康チェックを実施しています。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、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ので、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連絡内容の確認

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」は障がい者手帳・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	65歳以上の方	障がいのある方	
601	生活習慣病予防体操	月	30	高坂	9:20～10:40	1/20～3/31	8	8,400 円	6,000 円	4,800 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。
602	やさしい朝ピラティス	火	30	井村	9:45～10:45	1/7～3/25	11	11,550 円	8,250 円	6,600 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。
603	エアロビクスシェイプアップ	火	30	角野	11:00～12:30	1/7～3/25	10	10,500 円	7,500 円	6,000 円	コンビネーションを楽しみながら、シェイプアップを目指します。
605	フラダンス（中級）	火	30	大聖	13:45～15:00	1/7～3/25	11	11,550 円	8,250 円	6,600 円	経験者向けのクラスです。スキルアップを目指します。
606	ナイトヨガ	火	30	井村	19:00～20:15	1/7～3/25	11	11,550 円	8,250 円	6,600 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。
607	ピラティス	水	33	米沼	9:45～11:00	1/8～3/26	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。
608	初心者・シニア向けヨガ	水	30	田口	9:30～10:50	1/8～3/26	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。
609	ヨガ	水	30	田口	11:00～12:20	1/8～3/26	12	12,600 円	9,000 円	7,200 円	立体ポーズを取り入れた運動強度中級～強のヨガです。
610	大人のためのクラシックバレエ	水	22	柗谷博子バレエ教室	11:15～12:30	1/8～3/26	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。
611	リズム De 筋力アップ	木	30	井村	9:45～11:00	1/9～3/27	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。
612	かんたんエアロ	木	30	井村	11:15～12:15	1/9～3/27	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。
614	リラクセスヨガ	木	19	猪狩	11:15～12:15	1/9～3/27	11	11,550 円	8,250 円	6,600 円	自律神経を整え、ストレスの解消・睡眠の質の向上につなげ、心身のリラクセスを目的とした教室です。
615	エアロ&ピラティス	木	30	井村	19:00～20:15	1/9～3/27	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。
616	たのしくエアロ	金	30	玉山	9:30～11:00	1/10～3/28	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。
617	すっきり姿勢リセット	金	30	森脇	11:15～12:30	1/10～3/28	12	12,600 円	9,000 円	7,200 円	美しいボディラインと綺麗な姿勢を目指します。
618	からだにやさしい健康体操（前半）	金	30	飯田光子 SSKTインストラクター	9:30～10:50	1/10～3/28	12	12,600 円	9,000 円	7,200 円	体操、ストレッチ、筋肉強化運動、音楽に合わせたリズム体操を行います。
619	からだにやさしい健康体操（後半）	金	30	飯田光子 SSKTインストラクター	11:00～12:20	1/10～3/28	12	12,600 円	9,000 円	7,200 円	体操、ストレッチ、筋肉強化運動、音楽に合わせたリズム体操を行います。
620	太極拳初級（二十四式）	金	30	沖野	13:15～14:45	1/10～3/28	12	12,600 円	9,000 円	7,200 円	二十四式の習得を目指します。
621	ナイトピラティス	金	30	伊藤	19:15～20:30	1/10～3/28	12	12,600 円	9,000 円	7,200 円	呼吸法を活かしながら、普段使うことのない体幹を鍛えます。
622	アクティブシニアの筋力トレーニング	月	15	高坂	11:00～12:00	1/20～3/31	8	8,400 円	6,000 円	4,800 円	ウエスト回りの運動から下半身トレーニング、全身ストレッチをして元気になる！
625	初めてのフラダンス	火	30	大聖	12:45～13:30	1/7～3/25	11	9,350 円	7,150 円	6,050 円	基本から学ぶ初心者向けフラダンス教室です。45 分間のカリキュラムなのでお気軽に。
626	大人のためのHIPHOP	金	15	小塚	19:00～20:00	1/10～3/28	12	12,600 円	9,000 円	7,200 円	話題沸騰中！初めての方でも楽しくできる大人のためのダンス教室。
628	ZUMBA	火	15	河越	10:30～11:30	1/7～3/18	10	10,500 円	7,500 円	6,000 円	ラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れた南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。
629	脂肪燃焼エクササイズ	火	15	河越	11:45～12:45	1/7～3/18	10	10,500 円	7,500 円	6,000 円	簡単な筋トレと有酸素運動を組み合わせた教室です。ダイエットや筋力、体力向上にも効果的です。初めてでも楽しめます。

【 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！

