2026年
10月
開講

清田区体育館・温水プール

秋のスポーツ教室受講者募集

人生に、スポーツを。SASPO

追加申込受付

【申込期間】９月１８日(金)　９：００～

【申込方法】電話、施設窓口
定員に空きがある教室のみ先着順にて受付
※９月１８日(金)は電話のみ、９月１９日(土)から施設窓口も可
※追加申込ではWEB申込はご利用いただけません。

納入方法

受講初回までに施設窓口にて現金でお支払いください。

開講期間の途中からでもご参加いただけます！

※教室の残回数等により途中受講できない場合がございます。

〈お申込みの流れ〉

①申込可能教室の確認
当施設ホームページ「教室情報」の「募集」欄にて「追加受付中」と表示されている教室のみ、お申込みいただけます。

←当施設ホームページはこちらから

②お申込み
お電話または窓口にて、ご希望教室をお伝えください。
必要事項の聞き取り、受講開始日の確認をさせていただきます。

③お支払い
受講初回までに窓口にて現金で、残回数分の受講料をお支払いください。

気になる教室を体験してみませんか？

開講中の教室が 1回500円 で体験できます

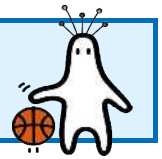
〈体験方法〉ご見学も随時可能です(無料)

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。



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。



番号	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	受講料（税込） 一般	受講料（税込） 障がいのある方	指導員	開講期間	
~~701~~	~~キッズテニスLv1（火）~~	~~火~~	~~15:55～16:55~~	~~23~~	~~10~~	~~小1～小3~~	~~21,850円~~	~~17,250円~~	~~岩佐~~	~~10/6～3/30~~	締切
702	ジュニアテニスLv1（火）	火	16:30～17:30	23	12	小4～小6	21,850円	17,250円	関口	10/6～3/30	
703	ジュニアテニスLv1（金）	金	18:00～19:00	25	12	小4～小6	23,750円	18,750円	岩佐	10/2～3/26	
704	ジュニアテニスLv2（水）	水	16:40～17:40	25	12	小4～小6	23,750円	18,750円	岩佐	10/7～3/31	
708	ジュニアソフトテニス	木	16:00～17:30	22	10	小4～小6	25,300円	19,800円	水柿	10/8～3/25	
709	少年少女バドミントン	水金	16:20～17:50	50	34	小3～小6	47,500円	37,500円	松野・久保田	10/2～3/31	
~~710~~	~~ジュニアバドミントン（低学年）~~	~~土~~	~~10:45～12:15~~	~~20~~	~~12~~	~~小1～小3~~	~~19,000円~~	~~15,000円~~	~~山本~~	~~10/10～3/27~~	締切
~~711~~	~~ジュニアバドミントン（高学年）~~	~~土~~	~~9:00～10:30~~	~~20~~	~~12~~	~~小4～小6~~	~~19,000円~~	~~15,000円~~	~~山本~~	~~10/10～3/27~~	締切
~~712~~	~~ミニバスケットボール（低学年）~~	~~月~~	~~16:15～17:45~~	~~16~~	~~18~~	~~小1～小3~~	~~15,200円~~	~~12,000円~~	~~前田~~	~~10/19～3/29~~	締切
713	ミニバスケットボール（高学年）	木	16:30～18:00	23	36	小4～小6	21,850円	17,250円	前田・川本	10/1～3/25	
~~714~~	~~SSAジュニアフットサル（低学年）~~	~~金~~	~~18:10～19:10~~	~~25~~	~~18~~	~~小1～小3~~	~~21,250円~~	~~16,250円~~	~~リフォーザ北海道~~	~~10/2～3/26~~	締切
~~715~~	~~SSAジュニアフットサル（高学年）~~	~~金~~	~~19:20～20:20~~	~~25~~	~~18~~	~~小4～小6~~	~~21,250円~~	~~16,250円~~	~~リフォーザ北海道~~	~~10/2～3/26~~	締切
~~716~~	~~ジュニアフットサル（低学年）~~	~~月~~	~~15:45～16:45~~	~~15~~	~~18~~	~~小1～小3~~	~~12,000円~~	~~9,750円~~	~~伊藤~~	~~10/19～3/29~~	締切
~~717~~	~~ジュニアフットサル（高学年）~~	~~月~~	~~16:55～17:55~~	~~15~~	~~18~~	~~小4～小6~~	~~12,000円~~	~~9,750円~~	~~伊藤~~	~~10/19～3/29~~	締切
720	キッズチアダンス	水	15:30～16:30	25	16	年中～小1	23,750円	18,750円	後藤	10/7～3/31	
721	ジュニアチアダンス	水	16:40～17:40	25	22	小2～小6	23,750円	18,750円	後藤	10/7～3/31	
~~724~~	~~キッズHIPHOP~~	~~金~~	~~15:30～16:30~~	~~24~~	~~20~~	~~年中～小2~~	~~22,800円~~	~~18,000円~~	~~HIRAKU~~	~~10/2～3/26~~	中止
725	ジュニアHIPHOP	金	16:40～17:40	24	30	小2～小6	22,800円	18,000円	HIRAKU	10/2～3/26	
~~726~~	~~キッズ体操（年中・年長）~~	~~月~~	~~15:00～16:00~~	~~16~~	~~18~~	~~年中～年長~~	~~15,200円~~	~~12,000円~~	~~五東~~	~~10/19～3/29~~	締切
727	ジュニア体操（小1・2）	月	16:10～17:40	16	12	小1・2	18,400円	14,400円	五東	10/19～3/29	
728	運動機能向上＆体力づくり♪あそびば（年中・年長）	火	15:15～16:15	22	20	年中・年長	20,900円	16,500円	まつもと・小関	10/6～3/30	
729	運動機能向上＆体力づくり♪あそびば（小1・2）	火	16:20～17:20	22	20	小1・2	20,900円	16,500円	まつもと・小関	10/6～3/30	
730	運動機能向上＆体力づくり♪あそびば（小3・4）	火	17:30～18:45	22	15	小3・4	25,300円	19,800円	まつもと	10/6～3/30	
733	ジュニアK-POP	火	17:30～18:30	23	30	小1～小6	21,850円	17,250円	宮下	10/6～3/30	
~~734~~	~~ジュニアバレーボール~~	~~火~~	~~17:10～18:10~~	~~23~~	~~18~~	~~小3～小6~~	~~18,400円~~	~~14,950円~~	~~豊間根~~	~~10/6～3/30~~	締切
737	ブレイキン	木	17:50～18:50	24	20	小4～中3	22,800円	18,000円	Genki	10/1～3/25	
738	レベルアップフリースタイルダンス	金	17:50～18:50	24	15	小3～中3	22,800円	18,000円	HIRAKU	10/2～3/26	
~~739~~	~~ジュニアバドミントンスキルUP~~	~~土~~	~~17:30～19:00~~	~~22~~	~~16~~	~~小4～中3~~	~~20,900円~~	~~16,500円~~	~~山本~~	~~10/3～3/27~~	締切
~~741~~	~~ボールゲーム（年長・小1）~~	~~水~~	~~15:30～16:30~~	~~25~~	~~16~~	~~年長・小1~~	~~23,750円~~	~~18,750円~~	~~智田・瀬川~~	~~10/7～3/31~~	中止
742	ボールゲーム（小2・3）	水	16:35～17:50	25	20	小2・3	28,750円	22,500円	智田・瀬川	10/7～3/31	
NEW 743	はじめてのジュニアテニス	金	16:20～17:20	25	12	小1～小6	23,750円	18,750円	岩佐	10/2～3/26	

清田区体育館・温水プール
TEL：011-882-9500
〒004-0871　札幌市清田区平岡1条5丁目4-1
「福住駅」から中央バス96「日の丸団地」下車徒歩2分

■休館日　第2月曜日(整備日)
■開館時間　９：００～２１：００
■駐車場　夏季:約140台 冬季:約80台

人生に、スポーツを。SASPO
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

成人（高校生以上）対象球技系

■「65歳以上の方」の受講料は教室開講中に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・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。
※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	時間	回数	定員	受講料(税込) 一般	65歳以上の方	障がいのある方	指導員	開講期間	
501	初心者～初級バドミントン	金	10:00～12:00	11	30	12,100円	11,000円	9,350円	日景・長谷部	10/2～12/25	
502	バドミントン中･上級	木	13:00～15:00	10	18	11,000円	10,000円	8,500円	日景	10/1～12/24	
503	初心者卓球	金	9:15～10:45	10	15	9,500円	9,000円	7,500円	札幌卓球連盟	10/9～12/18	
~~504~~	~~初級卓球（水）~~	~~水~~	~~13:00～15:00~~	~~10~~	~~15~~	~~11,000円~~	~~10,000円~~	~~8,500円~~	~~札幌卓球連盟~~	~~10/7～12/23~~	締切
~~505~~	~~初級卓球（金）~~	~~金~~	~~9:15～10:45~~	~~10~~	~~15~~	~~9,500円~~	~~9,000円~~	~~7,500円~~	~~札幌卓球連盟~~	~~10/9～12/18~~	締切
~~506~~	~~中級卓球（水）~~	~~水~~	~~13:00～15:00~~	~~10~~	~~15~~	~~11,000円~~	~~10,000円~~	~~8,500円~~	~~札幌卓球連盟~~	~~10/7～12/23~~	締切
507	中級卓球（金）	金	11:00～12:30	10	15	9,500円	9,000円	7,500円	札幌卓球連盟	10/9～12/18	
508	上級卓球	金	11:00～12:30	10	15	9,500円	9,000円	7,500円	札幌卓球連盟	10/9～12/18	
~~509~~	~~初心者テニス（水）~~	~~水~~	~~9:00～10:30~~	~~12~~	~~12~~	~~13,800円~~	~~12,600円~~	~~10,800円~~	~~岩佐~~	~~10/7～12/23~~	締切
~~510~~	~~初心者テニス（金）~~	~~金~~	~~13:00～15:00~~	~~13~~	~~12~~	~~16,200円~~	~~16,900円~~	~~14,300円~~	~~岩佐~~	~~10/2～12/25~~	締切
511	初級テニス	水	10:35～12:35	12	12	16,800円	15,600円	13,200円	太田	10/7～12/23	
513	中級テニス（火）	火	13:00～15:00	11	12	15,400円	14,300円	12,100円	岩佐	10/6～12/22	
514	中級テニス（水）	水	13:00～15:00	12	24	16,800円	15,600円	13,200円	岩佐・宮	10/7～12/23	
~~516~~	~~ナイトテニス初心者・初級~~	~~火~~	~~19:00～20:45~~	~~11~~	~~12~~	~~15,400円~~	~~14,300円~~	~~12,100円~~	~~山口~~	~~10/6～12/22~~	締切
517	ナイトテニス実践クラス	金	19:10～20:55	12	12	16,800円	15,600円	13,200円	太田	10/9～12/25	
518	ナイトテニス中上級	水	19:00～20:45	12	12	16,800円	15,600円	13,200円	山口	10/7～12/23	
520	ピンポイントバドミントンダブルス初級(応用)	月	10:00～12:00	7	18	7,700円	7,000円	5,950円	日景	10/19～12/28	
526	初中級テニス	月	9:00～10:30	8	12	9,200円	8,400円	7,200円	本田	10/19～12/28	
~~527~~	~~中上級テニス~~	~~月~~	~~10:40～12:10~~	~~8~~	~~12~~	~~9,200円~~	~~8,400円~~	~~7,200円~~	~~本田~~	~~10/19～12/28~~	締切
NEW ~~530~~	~~少人数制はじめてのテニス~~	~~火~~	~~13:00～14:00~~	~~11~~	~~6~~	~~11,550円~~	~~11,550円~~	~~11,550円~~	~~宮~~	~~10/6～12/22~~	中止

PICK UP

No.633 ひざ・あし・こし・かた、イス体操



イスを利用して運動をします。年齢、男女問わずどなたでもご参加いただけます。

No.634 ビューティーヨガ



頑張るためではなく、本来の自分に戻る時間。呼吸を整えやさしく体をほぐし、心も体も軽やかに。年齢や体の硬さは気にせず、どなたでも安心してご参加いただけます。

No.635 姿勢改善ピラティス



嚥下機能の低下予防につながる”のど”のエクササイズとヨガで姿勢を整え、元気な身体作りを！

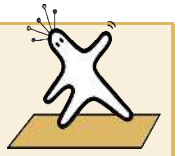
No.637 のどヨガ



嚥下機能の低下予防につながる”のど”のエクササイズとヨガで姿勢を整え、元気な身体作りを！

成人（高校生以上）対象フィットネス系

■「65歳以上の方」の受講料は教室開講中に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・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。



番号	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込) 一般	65歳以上の方	障がいのある方	指導員	開講期間	
601	生活習慣病予防体操	月	9:20～10:40	8	30	8,800円	6,400円	5,200円	髙坂	10/19～12/28	
~~602~~	~~やさしい朝ピラティス~~	~~火~~	~~9:45～10:45~~	~~11~~	~~30~~	~~12,100円~~	~~8,800円~~	~~7,150円~~	~~井村~~	~~10/6～12/22~~	締切
603	エアロビクスシェイプアップ	火	11:00～12:30	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	角野	10/6～12/22	
604	フラダンス（初級）	火	12:45～13:30	11	30	9,900円	7,700円	6,600円	大聖	10/6～12/22	
605	フラダンス（中級）	火	13:45～15:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	大聖	10/6～12/22	
606	ナイトヨガ	火	19:00～20:15	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	井村	10/6～12/22	
607	ピラティス	水	9:45～11:00	11	33	12,100円	8,800円	7,150円	米沼	10/7～12/23	
608	初心者・シニア向けヨガ	水	9:30～10:50	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	田口	10/7～12/23	
609	ヨガ	水	11:00～12:20	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	田口	10/7～12/23	
611	リズムDe筋力アップ	木	9:45～11:00	13	33	14,300円	10,400円	8,450円	井村	10/1～12/24	
612	かんたんエアロ	木	11:15～12:15	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	井村	10/1～12/24	
614	リラックスヨガ	木	11:15～12:15	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	猪狩	10/1～12/24	
615	エアロ＆ピラティス	木	19:00～20:15	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	井村	10/1～12/24	
616	たのしくエアロ	金	9:30～11:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	玉山	10/2～12/25	
617	すっきり姿勢リセット	金	11:15～12:30	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	森脇	10/2～12/25	
618	からだにやさしい健康体操（前半）	金	9:30～10:50	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	飯田光子SSKTインストラクター	10/2～12/25	
619	からだにやさしい健康体操（後半）	金	11:00～12:20	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	飯田光子SSKTインストラクター	10/2～12/25	
620	太極拳初級（二十四式）	金	13:15～14:45	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	沖野	10/2～12/25	
621	ナイトピラティス	金	19:15～20:30	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	伊藤	10/2～12/25	
622	アクティブシニアの筋力トレーニング	月	11:00～12:00	8	15	8,800円	6,400円	5,200円	髙坂	10/19～12/28	
625	大人のフリースタイルダンス	金	19:00～20:00	12	15	13,200円	9,600円	7,800円	HIRAKU	10/2～12/25	
632	ヒーリングヨガセラピー	水	19:00～20:15	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	丸谷	10/7～12/16	
633	ひざ・あし・こし・かた、イス体操	水	12:30～13:30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	篠崎	10/7～12/23	
634	ビューティーヨガ	月	11:00～12:15	7	30	7,700円	5,600円	4,550円	丸谷	10/19～12/28	
635	姿勢改善ピラティス ※名称変更　旧:アンチエイジングピラティス	木	10:00～11:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	大沼	10/1～12/24	
636	脂肪燃焼ボクシングエクササイズ	火	13:30～14:30	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	北海道全員健康(株)	10/6～12/22	
637	のどヨガ	木	10:00～11:00	12	19	13,200円	9,600円	7,800円	北海道全員健康(株)	10/1～12/24	

スポーツ・フィットネス教室 ワンコイン体験実施中

現在開講中の定員に達していないスポーツ・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。

「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！



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。