

2024年
1月
開 講

南区体育館 スポーツ教室受講者募集！

●申込期間 12月1日(金)～12月14日(木)

●申込方法 WEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。
【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(土)11:00～
【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にて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(月)9:00より先着順にて受付いたします(電話のみ)。
12月19日(火)以降は、電話・窓口にて先着受付いたします。
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。

●納入方法
<WEBでお申込みの方>
納入期間:12月16日(土)～12月31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」「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。

・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

<電話・窓口でお申込みの方>
納入期間:12月19日(火)～12月28日(木) 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
- 各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当館ホームページ「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館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キャンセル扱いとなりますのでご注意ください。
 - 12月11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。

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」「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。
※クーポンコードの申請は期日に余裕をもってお申込ください。申請をいただいてから原則翌営業日(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、あらかじめご注意ください。

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)。 各クールの受講最終日の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。 ※既に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	

エスポラーダ北海道フットサルスクール 南区体育館校



選手やコーチ、OB選手が専門的にフットサルを指導し、
新たな仲間、将来のエスポラーダ選手を育てます。



【日 時】火曜日 16:15～17:45

【対 象】小学2年生～6年生(定員15名)

【申込・料金】下記よりお問い合わせください。

【お問い合わせ】エスポラーダ北海道/担当:吉田
Tel011-676-4729 Fax011-611-6844
Mail:school@espolada.com



- 開館時間:9:00～21:00
- 休 館 日:第2月曜日(整備日)
- 駐 車 場:約90台(無料)

地下鉄真駒内駅からじょうてつバス
・南95「川沿4条3丁目」下車徒歩3分
・南96「川沿5条2丁目」下車徒歩5分



南区体育館 011-571-5171
005-0804 札幌市南区川沿4条2丁目2-1

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

おすすめ教室

●成人フィットネス教室は500円で体験できます●

K-POP & J-POP

お仕事帰りにおすすめ♪

K-POPやJ-POPの楽曲に
合わせて振付が楽しめる！

水曜日 19:40～20:40
高橋 京子指導員



骨盤リセットスリム

アラブ風音楽とベリー風な
動きで楽しく骨盤ダンス★

木曜日 14:25～15:25
高田 志保指導員



姿勢改善ヨガ



姿勢が悪いと起こりやすい
身体の不調を整えます。

木曜日 10:45～12:15
三國 ちはる指導員

ポールDE ピラティス



ストレッチポールを使って
リラクゼーション！

火曜日 11:15～12:25
三國 ちはる指導員

【お申込みにあたって】

- ・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、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、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。

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



★球技系(対象16歳以上) ※抽選前の同一種目の重複申込みはできません。抽選後、空きがある教室は申込可能です。
※受講レベルに達していない場合は、コースを変更していただく場合があります。

No.	教室名	指導員名	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込)			期 間
							一般	65歳以上の方	障がいのある方	
1	卓 球 (初心者・初級)	札幌卓球連盟	火	9:00～10:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	1/16～3/19
基本打法の習得を目指します。フォア打ち、ショート、ツッツキ打法の習得を目指します。										
2	卓 球 (初中級)B	札幌卓球連盟	火	11:00～12:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	1/16～3/19
基本動作の定着とより回転量の多い打法の習得を目指します。										
3	卓 球 (中 級)	札幌卓球連盟	火	11:00～12:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	1/16～3/19
初中級で行う動作を習得され、ラリーが続けられる方。										
4	卓 球 (初中級)	札幌卓球連盟	水	11:00～12:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	1/10～3/13
基本動作の定着とより回転量の多い打法の習得を目指します。										
5	卓 球 (中 級)	札幌卓球連盟	水	9:00～10:45	10回	30名	10,500円	9,500円	8,000円	1/10～3/13
ボールの回転を理解し見極め、それに対応できるようにします。ルールを理解し、楽しくゲーム練習を行います。										
6	卓 球 (初中級)A	札幌卓球連盟	火	9:00～10:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	1/16～3/19
フォアハンド、ショート、ツッツキなどを理解されていて実際に打てる方。										
7	卓 球 (中上級)	札幌卓球連盟	水	11:00～12:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	1/10～3/13
ドライブ、スマッシュ等の回転を理解して、ラリーの習得を目指します。										
8	バドミントン (初心者・初級)	札幌地区 バドミントン協会	水	9:20～10:50	10回	20名	9,000円	8,500円	7,000円	1/17～3/27
初心者の方向けのルールを理解し、基本動作の習得を目指します。										
9	バドミントン (中 級)	札幌地区 バドミントン協会	水	11:00～12:30	10回	15名	9,000円	8,500円	7,000円	1/17～3/27
基本を習得された方。応用動作やゲームを習得します。バドミントン経験者対象です。										
10	テニス (基 礎)	内田 エミ	水	9:15～10:45	11回	12名	12,100円	11,000円	9,350円	1/10～3/27
各ショットの正しいフォームを身につけ、ラリーの習得を目指します。										
11	テニス (初 級)	内田 エミ	水	11:00～12:30	11回	12名	12,100円	11,000円	9,350円	1/10～3/27
ラリーの習得とダブルスでの雁行陣の理解を目指します。										
12	テニス (初中級)A	内田 エミ	金	9:45～11:15	11回	12名	12,100円	11,000円	9,350円	1/12～3/29
各ショットのレベルアップと実践的なゲームを行います。										
13	テニス (初中級)B	内田 エミ	金	11:30～13:00	11回	12名	12,100円	11,000円	9,350円	1/12～3/29
各ショットのレベルアップと平行陣でのゲームを行います。										
14	テニス (初 級)	細田 セツ子	土	17:30～19:00	11回	12名	12,100円	11,000円	9,350円	1/6～3/30
初心者の方から、ある程度打ち合いができる方対象。楽しくゲーム練習を行います。										
15	テニス (初中級)	細田 セツ子	土	19:15～20:45	11回	12名	12,100円	11,000円	9,350円	1/6～3/30
ダブルスゲームを想定したフォーメーションを覚えます。										
16	テニス (中 級)	羽倉 孝造	月	19:05～20:50	7回	12名	9,450円	8,750円	7,350円	1/15～3/25
ダブルスでの戦術やテクニク習得を目指します。										
17	テニス (中 級)	宮 厚子	木	13:00～14:45	12回	12名	16,200円	15,000円	12,600円	1/11～3/28
ダブルスでの戦術やテクニク習得を目指します。										
18	テニス (中上級)	尾崎 なな江	金	9:20～10:50	10回	10名	11,000円	10,000円	8,500円	1/12～3/22
平行陣でのコートカバーリングを覚えます。										
19	テニス (上 級)	尾崎 なな江	金	11:00～12:30	10回	10名	11,000円	10,000円	8,500円	1/12～3/22
平行陣でのポイントの取り方の習得を目指します。										
20	ソフトテニス	佐々木 恵子 水柿 基子	金	13:30～15:30	10回	20名	13,500円	12,500円	10,500円	1/12～3/29
技術力向上を目指しながらソフトテニスを楽しく行います。										

テニスの各レベル対象・内容について	
基礎	初めての方。各ショットの正しいフォームを身につけ、ラリーの習得を目指します。
初級	基礎レベルを習得している方。各ショットの基本をマスターします。※土曜日教室除く
初中級	初級レベルを習得しており、ボレーボレー、ボレー対ストロークを10往復以上できる方。雁行陣の動きを正確にできる方。
中級	初中級レベルを習得しており、各ショットが安定し、試合の基本的な方法を理解できる方。
中上級	中級レベルを習得している方。ゲーム形式の練習を中心に行います。
上級	中上級レベルを習得しており、サーブ・レシーブからのラリーが安定されている方。

★フィットネス系(対象16歳以上 ◆印は女性向け教室です)



No.	教室名	指導員名	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込)			期 間
							一般	65歳以上の方	障がいのある方	
30	ベーシックヨガ	井上 あや	月	9:30～11:00	7回	30名	7,350円	5,250円	4,200円	1/15～3/25
ヨガブロック・ヨガベルトを使って、ヨガの基本ポーズを無理なく作ります。身体が硬くても心配ありません！										
31	やさしいヨガ(火)	和田 真里	火	10:45～12:00	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	1/9～3/26
呼吸法を行った後、徐々に身体をほぐしていきポーズへ導きます。深いリラクゼーション効果を得ることができます。										
32	ステップアップヨガ	和田 真里	火	12:15～13:30	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	1/9～3/26
筋肉・関節・体幹をしっかりを使いポーズを深めていきます。										
33	免疫力アップヨガ	三國 ちはる	水	10:30～11:50	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	1/10～3/27
呼吸と共に免疫力を高めるヨガポーズやストレッチボールを使うことで、自律神経のバランスを整え回復力をアップさせていきます。										
34	姿勢改善ヨガ	三國 ちはる	木	10:45～12:15	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	1/11～3/28
姿勢が悪いと起こりやすい肩こり、腰痛、代謝の低下、血行不良や冷え性などの不調をヨガポーズやストレッチボールを使い整えます。										
35	やさしいヨガ(金)	伊藤 佳代	金	13:15～14:30	11回	35名	11,550円	8,250円	6,600円	1/12～3/29
呼吸と共に免疫力を高めるヨガポーズやストレッチボールを使うことで、自律神経のバランスを整え回復力をアップさせていきます。										
36	ナイトヨガ	井上 あや	火	19:30～20:50	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	1/9～3/26
関節や筋肉を正しく使い、心身ともにリラックスしましょう。										
37	背 骨 コンディショニング	片岡 志保	月	13:30～14:30	7回	30名	7,350円	5,250円	4,200円	1/15～3/25
背骨の歪みを整え、身体の不調を改善するための体操やトレーニングを行います。										
38	りらっくす スロートレーニング	佐藤 佳緒里	木	9:10～10:10	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	1/11～3/28
誰でも簡単にできるスロートレーニング！日常生活に使う筋肉を動かし、動きやすい身体作りを目指します！怪我の予防にも繋がります！										
39	やさしい 健康体操◆	佐藤 佳緒里	木	10:20～11:20	12回	35名	12,600円	9,000円	7,200円	1/11～3/28
ストレッチ・筋力向上トレーニングを中心としたエアロビクス体操です。										
40	ウォーキング 健康体操◆	佐藤 満美子	木	11:30～13:00	12回	35名	12,600円	9,000円	7,200円	1/11～3/28
楽しい音楽に合わせてのウォーキングと筋トレ、ストレッチでバランス良く全身の体力向上を目指します。										
41	初めての フラダンス◆	佐藤 満美子	木	10:00～11:00	12回	18名	12,600円	9,000円	7,200円	1/11～3/28
フラの基本的ステップや手の動き、意味を身につけて、さぁ楽しく踊りましょう♪										
44	楽ラクビクス2023	岡村 啓子	金	11:15～12:30	10回	18名	10,500円	7,500円	6,000円	1/12～3/29
動きながらの楽しい脳トレーニング！リズムウォーキングで気持ちよく汗を流しましょう！ステップ台を使用した運動も取り入れ、足腰の強化にも繋がります！										
45	ピラティス(水)	定居 昭希	水	13:00～14:15	10回	18名	10,500円	7,500円	6,000円	1/10～3/27
50歳からの賢いからだの使い方、健康をもたらす呼吸姿勢、そしてリズムを整えます。										
46	バレエ ストレッチ◆	川端 晶子	水	19:20～20:50	11回	15名	11,550円	8,250円	6,600円	1/10～3/27
クラシックバレエの基礎に基づいて、普段使わない筋肉や関節にアプローチして、姿勢を整えます。										
47	ポールDE ピラティス	三國 ちはる	火	11:15～12:25	12回	18名	12,600円	9,000円	7,200円	1/9～3/26
ストレッチボールでリラクゼーション効果やアライメントを整えてから、ピラティスで筋力UPを目指します。ヨガのポーズもありますよ♪										
48	ナイトピラティス	高橋 有紀	火	19:35～20:35	12回	18名	12,600円	9,000円	7,200円	1/9～3/26
インナーを鍛え、背骨を伸ばすことで姿勢を整えます。腰痛・肩こりの予防、免疫力の向上に繋がります。										
49	ZUMBA	高田 志保	木	13:10～14:10	12回	18名	12,600円	9,000円	7,200円	1/11～3/28
ラテン系音楽に合わせて心も体も踊るフィットネスダンスで滝汗かく方続出です！										
52	バレエ クササイズ◆	川端 晶子	木	11:25～12:55	11回	15名	11,550円	8,250円	6,600円	1/11～3/28
クラシックバレエの基礎に基づいて、普段使わない筋肉や関節にアプローチして、姿勢を整えます。簡単な踊りを踊れるようになることが目標です。										
53	K-POP&J-POP	高橋 京子	水	19:40～20:40	10回	30名	10,500円	7,500円	6,000円	1/10～3/13
K-POPやJ-POPの曲に合わせて振付を楽しむクラスです！いま流行の曲や昔TVで流れていた曲など、様々な曲を楽しく踊っています。										
54	骨盤リセットスリム	高田 志保	木	14:25～15:25	12回	18名	12,600円	9,000円	7,200円	1/11～3/28
アラブ風音楽とベリー風な動きで楽しく骨盤ダンス★骨盤を動かし、お腹・脚・冷え・浮腫みも解消で3歳若返ろう！										

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。