

2024年  
10月  
開講

# 南区体育館 スポーツ教室受講者募集！

- **申込期間** 9月1日(日)～9月14日(土)
- **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** 9月16日(月)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、9月18日(水)9:00より先着順にて受付いたします(電話のみ)。  
9月19日(木)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：9月16日(月)～9月27日(金) 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：9月19日(木)～9月27日(金) 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、電話で受講の意思を確認させていただきます。
- ・WEB申込みの方で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、施設までお問合せ願います。
- ・9月9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)。<br>各クラスの受講最終日の3週間前までに、さぽーとさ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。<br>※申請日以降の次クール受講料に対する助成となります。<br>※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 |  |

**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、10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6年10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。

南区体育館 011-571-5171  
005-0804 札幌市南区川治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

- 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「川治4条3丁目」下車徒歩3分  
・南96「川治5条2丁目」下車徒歩5分



## ★ジュニアスポーツ教室

■ジュニア種目については、開講期間内に対象年齢・学年に達するお客様の受講が可能です。  
また、No.76から79の体操種目は、お1人様1教室(追加申込含む)のお申込みとさせていただきます。

| No.   | 教室名               | 指導員名             | 曜日  | 時間          | 回数    | 定員      | 対象             | 受講料(税込)    |         | 開講期間       |  |  |
|---|-------------------|------------------|-----|-------------|-------|---------|----------------|------------|---------|------------|--|--|
|   |                   |                  |     |             |       |         |                | 一般         | 障がいのある方 |            |  |  |
| 70  | SSAジュニアフットサル(低学年) | サフィールヴァ<br>北海道   | 火   | 15:50～16:50 | 24回   | 18名     | 小1～小3<br>小4～小6 | 19,200円    | 14,400円 | 10/1～3/25  |  |  |
| 71  | SSAジュニアフットサル(高学年) |                  |     | 16:50～17:50 |       |         |                |            |         |            |  |  |
| サフィールヴァ北海道の選手やスタッフがコーチとして指導します。基本技術の向上や判断力、積極性などを身に付けます。            |                   |                  |     |             |       |         |                |            |         |            |  |  |
| 72  | ジュニアバドミントン        | 札幌地区<br>バドミントン協会 | 水   | 16:05～17:50 | 47回   | 30名     | 小1～中3          | 49,350円    | 37,600円 | 10/2～3/28  |  |  |
| 基本動作やフットワーク、各ショットを習得します。  |                   |                  |     |             |       |         |                |            |         |            |  |  |
| 73  | ジュニアバスケットボール(低学年) | 佐々木 博子<br>佐藤 友紀  | 水   | 16:05～17:50 | 20回   | 36名     | 小4～小6          | 21,000円    | 16,000円 | 10/2～3/19  |  |  |
| 74  | ジュニアバスケットボール(高学年) |                  |     | 16:10～17:55 |       |         |                |            |         |            |  |  |
| ドリブル・パス・シュートなどの基本動作を習得し、仲間で協力しながらゲームを楽しみます。                         |                   |                  |     |             |       |         |                |            |         |            |  |  |
| 75  | ジュニア卓球            | 札幌卓球連盟           | 水   | 16:30～18:00 | 16回   | 12名     | 小1～小6          | 20,900円    | 16,150円 | 10/2～3/12  |  |  |
| 卓球の打ち方は習得し、楽しく身体を動かします。   |                   |                  |     |             |       |         |                |            |         |            |  |  |
| 76  | キッズ体操・トランポリン(火)   | 村上 那月            | 火   | 14:45～15:45 | 24回   | 8名      | 4歳～就学前         | 21,600円    | 16,800円 | 10/1～3/25  |  |  |
| 77  | ジュニア体操・トランポリン(火)  | 村上 那月 他          |     | 16:00～17:15 |       |         |                |            |         |            |  |  |
| トランポリン・マット・跳び箱・鉄棒を使用し、楽しく身体を動かします。                                  |                   |                  |     |             |       |         |                |            |         |            |  |  |
| 79  | ジュニア体操・トランポリン(木)  | 鈴木 優太            | 木   | 16:00～17:15 | 19回   | 12名     | 小1～小6          | 20,900円    | 16,150円 | 10/24～3/13 |  |  |
| トランポリン・マット・跳び箱・鉄棒を使用し、基本的な身体の使い方を身に付けます。                            |                   |                  |     |             |       |         |                |            |         |            |  |  |
| 80  | K-POP&J-POP       | KYOKO            | 水   | 16:10～17:10 | 22回   | 30名     | 小1～中3          | 19,800円    | 15,400円 | 10/2～3/26  |  |  |
| 知っている曲や聞いたことがあるJ-POPやK-POPの楽曲に合わせて振付を楽しみます。歌いながら踊りたくなりますよ♪初心者の方大歓迎! |                   |                  |     |             |       |         |                |            |         |            |  |  |
| 81  | HIP HOP           |                  |     | 17:20～18:20 | 22回   | 30名     | 小1～中3          | 19,800円    | 15,400円 | 10/2～3/26  |  |  |
| リズム感を養い、基本ステップを学びながらダンスを楽しみます。                                      |                   |                  |     |             |       |         |                |            |         |            |  |  |
| 82  | JAZZ HIP HOP      | 18:30～19:30      | 22回 | 30名         | 小3～中3 | 19,800円 | 15,400円        | 10/2～3/26  |         |            |  |  |
| ダンスの基本の体の使い方を学びながら、曲に合わせて振付を楽しむクラスです。                               |                   |                  |     |             |       |         |                |            |         |            |  |  |
| 83  | テニス(低学年)月         | 石野 寛子            | 月   | 15:55～17:25 | 14回   | 12名     | 小1～小3          | 15,400円    | 11,900円 | 10/21～3/24 |  |  |
| 84  | テニス(高学年)月         |                  |     | 17:30～19:00 |       |         |                |            |         |            |  |  |
| 85  | テニス(高学年)木         |                  |     | 16:30～18:00 |       |         |                |            |         |            |  |  |
| ジュニア用のラケット・ボールを使用するクラスです。色々な運動や遊びを交えたプログラムでお友達と協力し合って楽しくテニスを学びます。   |                   |                  |     |             |       |         |                |            |         |            |  |  |
| 86  | チア&体育             | 富田 桃加            | 金   | 16:00～17:00 | 20回   | 18名     | 5歳～小6          | 18,000円    | 14,000円 | 10/18～3/28 |  |  |
| 笑顔あふれ可愛いチアダンスに加え、側転や前方ブリッジなどのマット運動も学びます。楽しく踊りながら運動能力を高めましょう。        |                   |                  |     |             |       |         |                |            |         |            |  |  |
| 87  | チアダンス             | 17:05～18:05      | 20回 | 30名         | 5歳～中3 | 18,000円 | 14,000円        | 10/18～3/28 |         |            |  |  |
| 元気いっぱいになる楽しいチアダンスを基礎から学べます。笑顔あふれる楽しい教室です。                           |                   |                  |     |             |       |         |                |            |         |            |  |  |

- 【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。
  - ・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申込み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  
一度ご登録いただくと、  
今後のお申込が簡単になります!**

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<br>(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  | 10/1~12/24  |
| 2   | 卓球<br>(初中級)B       |                  | 火      | 11:00~12:45 | 10回         | 15名 | 10,500円 | 9,500円  | 8,000円  | 10/1~12/24  |
| 3   | 卓球<br>(中級)         |                  | 火      | 11:00~12:45 | 10回         | 15名 | 10,500円 | 9,500円  | 8,000円  | 10/1~12/24  |
| 4   | 卓球<br>(初中級)        |                  | 水      | 11:00~12:45 | 10回         | 15名 | 10,500円 | 9,500円  | 8,000円  | 10/2~12/25  |
| 5   | 卓球<br>(中級)         |                  | 水      | 9:00~10:45  | 10回         | 30名 | 10,500円 | 9,500円  | 8,000円  | 10/2~12/25  |
| 6   | 卓球<br>(初中級)A       |                  | 火      | 9:00~10:45  | 10回         | 15名 | 10,500円 | 9,500円  | 8,000円  | 10/1~12/24  |
| 7   | 卓球<br>(中上級)        |                  | 水      | 11:00~12:45 | 10回         | 15名 | 10,500円 | 9,500円  | 8,000円  | 10/2~12/25  |
| 8   | バドミントン<br>(初心者・初級) | 札幌地区<br>バドミントン協会 | 水      | 9:20~10:50  | 11回         | 15名 | 9,900円  | 9,350円  | 7,700円  | 10/9~12/18  |
| 9   | バドミントン<br>(中級)     |                  | 水      | 11:00~12:30 | 11回         | 15名 | 9,900円  | 9,350円  | 7,700円  | 10/9~12/18  |
| 10  | テニス<br>(基礎)        | 内田 エミ            | 水      | 9:25~10:55  | 13回         | 12名 | 14,300円 | 13,000円 | 11,050円 | 10/2~12/25  |
| 11  | テニス<br>(初級)        |                  | 水      | 11:00~12:30 | 13回         | 12名 | 14,300円 | 13,000円 | 11,050円 | 10/2~12/25  |
| 12  | テニス<br>(初中級)A      |                  | 金      | 9:25~10:55  | 13回         | 12名 | 14,300円 | 13,000円 | 11,050円 | 10/4~12/27  |
| 13  | テニス<br>(初中級)B      |                  | 金      | 11:00~12:30 | 13回         | 10名 | 14,300円 | 13,000円 | 11,050円 | 10/4~12/27  |
| 14  | テニス<br>(初級)        |                  | 細田 セツ子 | 土           | 17:30~19:00 | 10回 | 12名     | 11,000円 | 10,000円 | 8,500円      |
| 15  | テニス<br>(初中級)       | 土                |        | 19:15~20:45 | 10回         | 12名 | 11,000円 | 10,000円 | 8,500円  | 10/5~12/28  |
| 16  | テニス<br>(中級)        | 羽倉 孝造            | 月      | 19:05~20:50 | 7回          | 12名 | 9,450円  | 8,750円  | 7,350円  | 10/21~12/23 |
| 17  | テニス<br>(中級)        | 宮 厚子             | 木      | 13:00~14:45 | 10回         | 12名 | 13,500円 | 12,500円 | 10,500円 | 10/10~12/19 |
| 18  | テニス<br>(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  | 10/11~12/20 |
| 19  | テニス<br>(上級)        |                  | 金      | 11:00~12:30 | 10回         | 10名 | 11,000円 | 10,000円 | 8,500円  | 10/11~12/20 |
| 20  | ソフトテニス             | 佐々木 恵子<br>水柿 基子  | 金      | 13:30~15:30 | 10回         | 20名 | 13,500円 | 12,500円 | 10,500円 | 10/11~12/27 |

◆ **フィットネスワンコイン体験やってます** ◆

開講中の教室を **1回500円** で体験できます!  
気になる教室を体験し、教室の雰囲気や運動量などを実感してください!  
・ワンコイン体験は、定員に空きがある教室で、各期・1教室・1回まで受講できます。  
・定員に空きがあっても体験受講できない場合もございますのでご了承ください。  
★ 詳しくは職員までお問い合わせください ★

**Instagram**  
教室・イベント情報  
公式アカウント

**LINE**  
公式アカウント

友だち登録  
お待ちしております

★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  | 10/21~12/23 |
| 31  | やさしいヨガ(火)                | 和田 真里   | 火  | 10:45~12:00 | 13回 | 30名 | 13,650円 | 9,750円  | 7,800円  | 10/1~12/24  |
| 32  | ステップアップヨガ                |         |    | 12:15~13:30 | 13回 | 30名 | 13,650円 | 9,750円  | 7,800円  | 10/1~12/24  |
| 33  | 体質改善ストレッチ                | chiharu | 水  | 10:30~11:50 | 13回 | 30名 | 13,650円 | 9,750円  | 7,800円  | 10/2~12/25  |
| 34  | 姿勢改善ヨガ                   |         |    | 10:45~12:15 | 13回 | 30名 | 13,650円 | 9,750円  | 7,800円  | 10/3~12/26  |
| 35  | やさしいヨガ(金)                | 伊藤 佳代   | 金  | 13:15~14:30 | 12回 | 35名 | 12,600円 | 9,000円  | 7,200円  | 10/4~12/27  |
| 36  | ナイトヨガ                    | 井上 あや   | 火  | 19:30~20:50 | 13回 | 30名 | 13,650円 | 9,750円  | 7,800円  | 10/1~12/24  |
| 37  | 背骨<br>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  | 10/21~12/23 |
| 38  | りらくす<br>スロートレーニング        | 佐藤 佳緒里  | 木  | 9:10~10:10  | 13回 | 30名 | 13,650円 | 9,750円  | 7,800円  | 10/3~12/26  |
| 39  | やさしい<br>健康体操◆            |         |    | 10:20~11:20 | 13回 | 35名 | 13,650円 | 9,750円  | 7,800円  | 10/3~12/26  |
| 40  | ウォーキング<br>健康体操◆          | 佐藤 満美子  | 木  | 11:30~13:00 | 13回 | 35名 | 13,650円 | 9,750円  | 7,800円  | 10/3~12/26  |
| 41  | 初めての<br>フラダンス◆           |         |    | 10:00~11:00 | 13回 | 18名 | 13,650円 | 9,750円  | 7,800円  | 10/3~12/26  |
| 42  | 健美操                      | 菊池 リサ   | 火  | 9:45~11:00  | 13回 | 18名 | 13,650円 | 9,750円  | 7,800円  | 10/1~12/24  |
| 44  | 楽ラクピクス2024               | 岡村 啓子   | 金  | 11:15~12:30 | 12回 | 18名 | 12,600円 | 9,000円  | 7,200円  | 10/4~12/27  |
| 45  | ピラティス(水)                 | 定居 昭希   | 水  | 13:00~14:15 | 13回 | 18名 | 13,650円 | 9,750円  | 7,800円  | 10/2~12/25  |
| 46  | バレエ<br>ストレッチ◆            | 川端 晶子   | 水  | 19:20~20:50 | 13回 | 15名 | 13,650円 | 9,750円  | 7,800円  | 10/2~12/25  |
| 47  | ピラティスプラス                 | chiharu | 火  | 11:15~12:25 | 13回 | 18名 | 13,650円 | 9,750円  | 7,800円  | 10/1~12/24  |
| 48  | ナイトピラティス                 | 原野 すみれ  | 火  | 19:35~20:35 | 13回 | 18名 | 13,650円 | 9,750円  | 7,800円  | 10/1~12/24  |
| 49  | ZUMBA                    | 高田 志保   | 木  | 3:10~4:10   | 13回 | 18名 | 13,650円 | 9,750円  | 7,800円  | 10/3~12/26  |
| 50  | 【増設しました!】<br>ナイトピラティス(木) | 原野 すみれ  | 木  | 19:35~20:35 | 13回 | 18名 | 13,650円 | 9,750円  | 7,800円  | 10/3~12/26  |
| 52  | バレエ<br>エクササイズ◆           | 川端 晶子   | 木  | 11:25~12:55 | 13回 | 15名 | 13,650円 | 9,750円  | 7,800円  | 10/3~12/26  |
| 54  | 骨盤リセットスリム                | 高田 志保   | 木  | 14:25~15:25 | 13回 | 18名 | 13,650円 | 9,750円  | 7,800円  | 10/3~12/26  |