

2025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(月)～9月14日(日)
- 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(火)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】落選された方にお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(木)9:00より先着順にて受付いたします（電話のみ）。
9月18日(木)13時以降は、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(火)～9月27日(土) 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」「コンビニ決済」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＞
納入期間内に、施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。
納入期間：9月19日(金)～9月27日(土) 9:00～20:00

- 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、連絡がなくお支払いの確認ができない場合は、受講の意思確認のため施設からご連絡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8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。

- 【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。

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



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110台（無料）
地下鉄真駒内駅からじょうつバス
・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



★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・学年に達するお子様の受講が可能です。

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)	サフィルヴァ北海道	定員超えのためキャンセル待ちでの受付となります。						10/7～3/31		
71	SSAジュニアフットサル(高学年)	サフィルヴァ北海道	火	16:50～17:50	25回	18名	小4～小6	21,250円		16,250円	
サフィ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	札幌地区バドミントン協会	定員超えのためキャンセル待ちでの受付となります。						600円	39,100円	10/3～3/25
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 他	水	16:05～17:50	20回	30名	小1～小3	22,000円	17,000円	10/1～3/11	
74	ジュニアバスケットボール(高学年)		金	16:10～17:55		36名	小4～小6			10/3～3/13	
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	定員超えのためキャンセル待ちでの受付となります。						200円	12,000円	10/1～3/11
基本の打法を習得し、楽しくゲーム練習を行います。											
76	キッズ体操・トランポリン(火)	エルム体操クラブ	火	14:45～15:45	25回	24名	4歳～就学前	23,750円	18,750円	10/7～3/31	
77	ジュニア体操・トランポリン(火)			16:00～17:15		36名	小1～小6	28,750円	22,500円		
78	キッズ体操・トランポリン(木)	村上 那月	木	14:45～15:45	22回	16名	4歳～就学前	20,900円	16,500円	10/2～3/26	
79	ジュニア体操・トランポリン(木)			16:00～17:15		24名	小1～小6	25,300円	19,800円		
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ながらバランス能力や体幹の向上を目指します。											
80	K-POP&J-POP (基本クラス)	KYOKO	定員超えのためキャンセル待ちでの受付となります。						950円	15,750円	10/1～3/25
K-POPやJ-POPの音楽に合わせてダンスを楽しみます。オリジナルダンスです！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	KYOKO	水	17:20～18:20	21回	30名	小1～中3	19,950円	15,750円		
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 (初中級クラス)	KYOKO	水	18:30～19:30	21回	30名	小3～中3	19,950円	15,750円	10/20～3/30	
ワンランク上のダンスを学ぶならコチラ！曲に合わせて様々な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	16,100円	12,600円		
84	テニス(高学年)月			17:30～19:00			小4～小6	23,000円	18,000円		
85	テニス(高学年)木		木	16:30～18:00	20回					10/2～3/26	
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	定員超えのためキャンセル待ちでの受付となります。						000円	15,000円	10/17～3/13
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	富田 桃加	金	17:00～18:00	20回	30名	5歳～中3	19,000円	15,000円		
元気いっぱいになるチアダンスを基礎から学べ、笑顔あふれる楽しい教室です。											
88	少年少女バレーボール	札幌バレーボール協会	定員超えのためキャンセル待ちでの受付となります。						750円	18,750円	10/2～3/26
初めてでも大丈夫！レシーブ、トス、アタックなどの基本から学べます！											

さぽーとさっぽろ
1会員につき1年度1回(会員番号17につづき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申込み」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。
適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。

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10月開講教室」の対象教室へ「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、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。

エスポラーダ北海道フットサルスクール 南区体育館校
エスポラーダ北海道選手を目指そう！体験無料！
【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。TEL: 011-676-4729
【お問い合わせ】エスポラーダ北海道 担当: 吉田 Mail: school@espolada.com

自分に合った教室が分からない…という方に！
お友達と参加もOK！
フィットネス体験がどれでも500円！
※体験はフィットネス教室のみにとなります。
※1教室につき1回に限りです。

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



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110台（無料）
地下鉄真駒内駅からじょうつバス
・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



Instagram
教室・イベント情報
公式アカウント

フォローお待ちしております

LINE
公式アカウント

友だち登録
お待ちしております

WEB申込み
コチラ↓

**プライバシーポリシーの
確認はコチラ↓**

**教室情報の
確認はコチラ↓**

**傷害見舞金給付制度の
確認はコチラ↓**

(対象高校生以上)

※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。

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、ボレー対ボレー、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を行います。
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。

(対象高校生以上)

◆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	菊地 愛美	月	9:30～11:00	6回	30名	6,600円	4,800円	3,900円	10/20～12/22		
				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	ナイトヨガ	伊藤 加奈子	火	19:30～20:50	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	10/7～12/23		
				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。								
32	やさしいヨガ (火)	和田 真里	火	10:30～11:45	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	10/7～12/23		
						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。ヨガを始めた方はコチラ！						
33	たのしいヨガ (火)			12:00～13:15	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円			
				筋肉・関節・体幹をしっかりと使いポーズを深めていきます。								
34	ピラティスプラス	chiharu	火	11:15～12:25	12回	18名	13,200円	9,600円	7,800円	10/7～12/23		
					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！							
35	体質改善 ストレッチ			水	10:30～11:50	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	10/1～12/24	
				呼吸法とゆっくり動作で、体の中の筋肉を鍛えて体力向上を図ります。リンパや血液の流れをよくして、体のゆがみや不調を改善します。								
36	姿勢改善ヨガ		木	10:45～12:15	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	10/2～12/25		
				姿勢が悪いと起こりやすい肩こり、腰痛や冷え性などの不調をストレッチボールで整え、ヨガのポーズへと導きます。								
37	やさしいヨガ (金)	佳代	金	13:15～14:30	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	10/3～12/26		
				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。ヨガを始めた方はコチラ！								
38	背骨 コンディショニング	片岡 志保	月	13:30～14:30	6回	30名	6,600円	4,800円	3,900円	10/20～12/22		
				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。								
39	りらくす スロートレーニング	佐藤 佳緒里	木	9:10～10:10	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	10/2～12/25		
						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。						
40	やさしい 健康体操			10:20～11:20	13回	35名	14,300円	10,400円	8,450円			
				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。								
41	◆ウォーキング 健康体操	佐藤 満美子	木	11:30～13:00	13回	35名	14,300円	10,400円	8,450円	10/2～12/25		
						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。						
42	◆初めての フラダンス			10:00～11:00	13回	18名	14,300円	10,400円	8,450円			
				フラの基本的ステップや手の動き、意味を身につけて、楽しく踊りましょう♪								
43	健美操	菊池 リサ	火	9:45～11:00	12回	18名	13,200円	9,600円	7,800円	10/7～12/23		
				ゆったりとした動作でインナーマッスルを強化。体力・免疫力の底上げに効果があります。								
44	リズム ウォーキング	岡村 啓子	金	11:00～12:15	13回	18名	14,300円	10,400円	8,450円	10/3～12/26		
				動きながら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	12回	18名	13,200円	9,600円	7,800円	10/1～12/24		
				50歳からの賢い身体への使い方、健康をもたらす呼吸姿勢、リズムを整えます。								
46	◆バレエ ストレッチ	川端 晶子	水	19:15～20:45	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	10/1～12/24		
					クラシックバレエの基礎に基づき、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	◆バレエ エクササイズ			木	11:25～12:55	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	10/2～12/25	
				クラシックバレエの基礎に基づき、普段使わない筋肉や関節にアプローチし、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。								
48	◆やさしい クラシックバレエ		金	19:15～20:45	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	10/3～12/26		
				バー・センターレッスンの基礎を中心に、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。								
49	ナイトピラティス (火)	原野 すみれ	火	19:35～20:35	12回	18名	13,200円	9,600円	7,800円	10/7～12/23		
					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。							
50	ナイトピラティス (木)		木	19:35～20:35	13回	18名	14,300円	10,400円	8,450円	10/2～12/25		
				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。								
51	ZUMBA	高田 志保	木	13:10～14:10	13回	18名	14,300円	10,400円	8,450円	10/2～12/25		
						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	骨盤 リセットスリム					14:25～15:25	13回	18名	14,300円		10,400円	8,450円
				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！								