

# 2026年 1月 開講 南区体育館 冬のスポーツ教室受講者募集！

## 【追加申込】

12月18日（木）9：00～ ※電話受付のみ先着順

12月18日（木）13：00以降は電話または施設窓口で申込可能です。

## 【納入方法】※現金支払いのみ

12月19日（金）～12月27日（土）9:00～20:00

※定員に空きがある教室については、追加申込を受付けいたします。

※先着順のため定員に達した場合は、キャンセル待ちで受付けいたします。

（教室内でキャンセルの方が発生した場合に、キャンセル待ち1番目の方から順番にご連絡いたします。）

※追加申込は、WEB申込、WEB決済は対応しておりません。

教室の空き状況については、教室情報をご確認いただくか、

または「1月開講教室空き状況」をご確認ください。

ご不明な点がございましたら、お気軽に南区体育館までお問い合わせください。

皆様のお申込みを心よりお待ちしております！

### たのしいヨガ(火)

筋肉・関節・体幹を  
しっかり使い、  
ヨガのポーズを  
深めていきます。



曜日・時間：火曜日 12:00～13:15

料 金：一般13,200円・高齢者9,600円  
障がいのある方7,800円

### りらくす スロートレーニング

ゆっくり動いて、  
元気な身体に！  
無理なく続ける  
やさしいスロトレ！



曜日・時間：木曜日 9:10～10:10

料 金：一般13,200円・高齢者9,600円  
障がいのある方7,800円

南区体育館では多くの教室を開講しています！

詳細は、南区体育館のホームページまたは  
当チラシ裏面をご確認ください😊

教室情報は  
こちらから！➡



### 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。

### さぽーとさっぽろ

1会員につき1年度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」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。



#### ■【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および分析
  - 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。

#### ■【お申込み時にあたって】

- ・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すす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ことがあります。
- ・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を変更した方は、更新手続きをお願いします)
- ・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、事務手数料として1教室につき500円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やホームページ、  
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。

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

●駐車場：約90台

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



### 教室申込 は WEB が 便利 で お得

受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。既にカードを  
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。 ※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込可能です。

◆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！

◆申込期間を過ぎてからの申込みは電話・窓口のみとなります。





★球技系

(対象高校生以上)

※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	11,000円	10,000円	8,500円	1/6～3/17	
基本打法のフォア打ち、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) A			9:00～10:45	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	1/6～3/17	
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 (初中級) B			11:00～12:45	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	1/6～3/17	
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。											
4	卓球 (中級)			11:00～12:45	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	1/6～3/17	
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。											
5	卓球 (初中級)		水	11:00～12:45	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	1/7～3/25	
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。											
6	卓球 (中級)			9:00～10:45	10回	30名	11,000円	10,000円	8,500円	1/7～3/25	
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。											
7	卓球 (中上級)			11:00～12:45	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	1/7～3/25	
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	11回	20名	10,450円	9,900円	8,250円	1/7～3/25	
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)			11:00～12:30	11回	15名	10,450円	9,900円	8,250円	1/7～3/25	
基本動作の習得を目指します。バドミントン経験者対象です。											
10	テニス (基礎)	内田 エミ	水	9:25～10:55	10回	12名	11,500円	10,500円	9,000円	1/7～3/25	
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)			11:00～12:30	10回	12名	11,500円	10,500円	9,000円	1/7～3/25	
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		金	9:25～10:55	10回	12名	11,500円	10,500円	9,000円	1/9～3/27	
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			11:00～12:30	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	1/9～3/27	
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	10回	12名	11,500円	10,500円	9,000円	1/10～3/28	
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)			19:15～20:45	10回	12名	11,500円	10,500円	9,000円	1/10～3/28	
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	8回	12名	11,200円	10,400円	8,800円	1/19～3/30	
ダブルスでの平行陣の習得を目指します。											
17	テニス (中級)	宮 厚子	木	13:00～14:45	12回	12名	16,500円	15,500円	13,200円	1/3～3/26	
ダブルスでの戦術やテクニック習得を目指します。											
18	テニス (中上級)	山口 美紀	金	9:20～10:50	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	1/9～3/27	
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)			11:00～12:30	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	1/9～3/27	
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	14,000円	13,000円	11,000円	1/9～3/27	
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	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	1/19～3/30		
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	19:20～20:40	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	1/6～3/31		
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	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	1/6～3/31		
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。ヨガを始めたい方はコチラ！												
33	たのしいヨガ(火)			12:00～13:15	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	1/6～3/31		
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	13回	18名	14,300円	10,400円	8,450円	1/6～3/31		
ストレッチポ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	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	1/7～3/25		
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	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	1/8～3/26			
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 ストレッチポールで整え、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	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	1/9～3/27		
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。ヨガを始めたい方はコチラ！												
38	背骨 コンディショニング	片岡 志保	月	13:30～14:30	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	1/19～3/30		
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	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	1/8～3/26		
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刺激し、 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	12回	35名	13,200円	9,600円	7,800円	1/8～3/26		
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	12回	35名	13,200円	9,600円	7,800円	1/8～3/26		
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	12回	18名	13,200円	9,600円	7,800円	1/8～3/26		
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	13回	18名	14,300円	10,400円	8,450円	1/6～3/31		
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	10回	18名	11,000円	8,000円	6,500円	1/9～3/27		
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	10回	18名	11,000円	8,000円	6,500円	1/7～3/25		
50歳からの賢い身体の使い方、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	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	1/7～3/25		
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	1/8～3/26		
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	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	1/9～3/27			
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	13回	18名	14,300円	10,400円	8,450円	1/6～3/31		
50	ナイトピラティス (木)		木	19:35～20:35	12回	18名	13,200円	9,600円	7,800円	1/8～3/26		
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。												
51	Z U M B A	高田 志保	木	13:10～14:10	12回	18名	13,200円	9,600円	7,800円	1/8～3/26		
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	12回	18名	13,200円	9,600円	7,800円	1/8～3/26		
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！												

定員超えのためキャンセル待ちでの受付となります。