

2026年
4月
開講

南区体育館

春のスポーツ教室受講者募集



申込方法

【申込期間】 3月1日（日）～ 3月14日（土）9：00～20：00

【申込方法】 ①WEB ②電話 ③施設窓口

※①については申込初日9：00～14日（土）23：59：59まで24時間受付中！

【抽 選】 3月16日（月）11：00

定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選を行います。

①WEB申込の場合：抽選結果をメールにてお知らせいたします。

②電話・③施設窓口申込の場合：落選された方へのみ電話にてお知らせいたします。

追加申込

3月18日(水)9：00より 定員に空きがある教室のみ先着順にて受付（電話のみ）。

※3月18日（水）13：00以降は、窓口でも先着受付いたします。

※追加申込ではWEB申込はご利用できません（電話・施設窓口のみ受付）。



納入方法

① WEBでお申込みの場合

納入期間：3月16日(月)～3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」または「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。

■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

※施設窓口での現金納入はできません。

※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。領収書につきましては、お客様と当協会の間で

直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収書は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

②電話・③施設窓口でお申込みの場合

納入期間：3月19日(木)～3月27日(金) 9：00～20：00まで

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ください、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施設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。
- ・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、施設までお問い合わせ願います。
- ・3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。

お申込みにあたって

○受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。 ○65歳以上の方は、受講料の減額設定がある教室に限り、受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。 ○障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、受講料の減額設定がある教室に限り、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問い合わせください。 ○お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。 ○複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。 ○お申込みが多数の場合は、部屋または指導員数を調整のうえ定員を変更することがあります。 ○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。 ○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。 ○感染症にかかっている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、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・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が、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アンケート等の送付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。

教室事業ブランド「SASPO」完成記念！
春のプレゼントキャンペーン

申込期間：3/1(日)～
締切まで10日間
SASPOメンバーシップカード
「ジュンカカン」グッズ等プレゼント

詳しくは
WEBサイトを
ご覧ください。

新規受講者
全員に
トートバッグ
プレゼント

抽選
受付
期間
3/10まで

大賞
すべてのグッズ＋
受講料1,000円
割引クーポン
10名様

B賞
アタリメ
キーホルダー
200名様

C賞
クリアポット
300名様

※抽選は3/10まで

教室申込は 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。
※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

■ 申込期間中、パソコン・スマートフォン・
タブレット等でお申込みができます。
■ 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。

★ジュニアスポーツ教室（短期教室）

■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。

■改修工事による休館のため、ジュニアスポーツ教室は短期教室として実施いたします。

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)	サフィルヴァ北海道	火	15:50 ～ 16:50	11回	18名	小1～小3	9,350円	7,150円	4/7～6/23		
71	SSAジュニアフットサル(高学年)			16:50 ～ 17:50			小4～小6					
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	水金	16:05 ～ 17:50	22回	15名	小1～中3	24,200円	18,700円	4/8～6/26		
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・池田 莉央	水	16:05 ～ 17:50	10回	30名	小1～小3	11,000円	8,500円	4/8～6/24		
74	ジュニアバスケットボール(高学年)	佐々木 博子・山崎 昇保	金	16:10 ～ 17:55			小4～小6			4/10～6/26		
トリプル・パス・シュートなどの基本動作を習得し、仲間と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	16:15 ～ 17:45	8回	10名	小3～小6	7,600円	6,000円	4/8～6/24		
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	11回	16名	4歳～就学前	10,450円	8,250円	4/7～6/23		
77	ジュニア体操・トランポリン(火)			16:00 ～ 17:15		24名	小1～小6	12,650円	9,900円			
78	キッズ体操・トランポリン(木)		木	14:45 ～ 15:45	12回	16名	4歳～就学前	11,400円	9,000円	4/9～6/25		
79	ジュニア体操・トランポリン(木)			16:00 ～ 17:15		24名	小1～小6	13,800円	10,800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ます。												
80	K-POP & J-POP (基本クラス)	KYOKO	水	16:10 ～ 17:10	10回	20名	小1～中3	9,500円	7,500円	4/8～6/24		
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！							小1～中3	9,500円	7,500円			
81	HIP HOP			17:20 ～ 18:20	10回	20名	小1～中3	9,500円	7,500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！							小3～中3	9,500円	7,500円			
82	JAZZ HIP HOP (初中級クラス)			18:30 ～ 19:30	10回	20名	小3～中3	9,500円	7,500円			
ワランク上のダンスを学ぶならこれ！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	7回	12名	小1～小3	8,050円	6,300円	4/6～6/22		
84	テニス(高学年)月			17:30 ～ 19:00			小4～小6					
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	10回	18名	5歳～小6	9,500円	7,500円	4/10～6/26		
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べます。楽しく踊りながら運動能力を高めましょう。							小1～小3	9,500円	7,500円			
87	チアダンス			17:00 ～ 18:00	10回	30名	5歳～中3	9,500円	7,500円			
元氣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	木	16:30 ～ 18:00	12回	24名	小4～小6	11,400円	9,000円	4/9～6/25		
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！												
90	北風沙織の スプリントスクール第1部	北風 沙織	日	9:30 ～ 10:30	1回	50名	小1～小3	1,550円	1,250円	4/19		
91	北風沙織の スプリントスクール第2部			10:45 ～ 11:45			小4～小6					

北風沙織のスプリントスクール
～北風のように駆け抜けよう～

4月19日（日）開催 詳細はコチラ

第1部 9:30～10:30 対象1年生～3年生
第2部 10:45～11:45 対象4年生～6年生

各部定員 50名

受講料(税込) 【一般1,550円
【障がいのある方1,250円

北風 沙織さん

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。

Esplada Espolada

エスポラダ北海道フットサルスクール 南区体育館校

エスポラダ北海道選手を目指そう！体験無料！

【対 象】 小学2年生～5年生（定員15名）【日 時】 火曜日 16：15～17：45

【申込・料金】 右記二次元コードからお問い合わせください。

【お問い合わせ】 エスポラダ北海道 担当：吉田

Mail：school@espolada.com TEL：011-676-4729

南区体育館

〒005-0804
札幌市南区川治4条2丁目2-1
TEL：011-571-5171

- 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

地下鉄真駒内駅じょうてつバス
・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



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

(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)

[illegible]

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	金	9:30～11:00	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	4/10～6/26	
				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	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	4/7～6/23	
				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	10:00～11:15	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	4/7～6/23	
				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。ヨガを始めたい方はコチラ！							
33	たのしいヨガ(火)			11:30～12:45	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円		
				筋肉・関節・体幹をしっかり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	11回	18名	12,100円	8,800円	7,150円	4/7～6/23	
			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	10回	18名	11,000円	8,000円	6,500円	4/8～6/24	
				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	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	4/9～6/25	
				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	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	4/10～6/26	
				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	4/6～6/22	
				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	りらっす 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	4/9～6/25	
				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	12回	35名	13,200円	9,600円	7,800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	12回	35名	13,200円	9,600円	7,800円	4/9～6/25	
				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	12回	18名	13,200円	9,600円	7,800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	11回	18名	12,100円	8,800円	7,150円	4/7～6/23	
				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	12回	18名	13,200円	9,600円	7,800円	4/10～6/26	
				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	10回	18名	11,000円	8,000円	6,500円	4/8～6/24	
				50歳からの賢い身体への使い方、健康をもちます呼吸姿勢、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	9回	15名	9,900円	7,200円	5,850円	4/8～6/24	
			バレエのストレッチをベースとし、背中や内ももの筋肉にアプローチ！緩んだ筋肉を引き締めます。								
47	◆バレエ エクササイズ		木	11:25～12:55	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	4/9～6/25	
				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	4/10～6/26	
				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	11回	18名	12,100円	8,800円	7,150円	4/7～6/23	
			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	12回	18名	13,200円	9,600円	7,800円	4/9～6/25	
				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	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	4/9～6/25	
				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	12回	18名	13,200円	9,600円	7,800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！							