

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：落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

WEB申込み  
フォーム



### 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

①WEB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作成し、または教室の初回に受付でご提示ください。○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ありますか、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変更することができます。○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しました連絡先または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。

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の事業へのお申込みやお支払等の諸連絡

③クーポン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る場合、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。

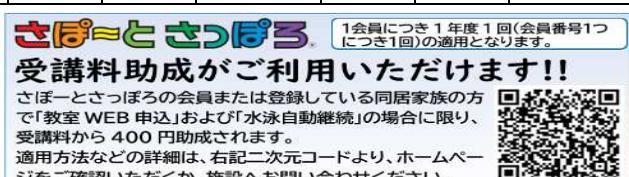
■申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等でのお申込みができます。  
■申込期間中は24時間お申込み可能です。  
■お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします。

### ★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・学年に達するお子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
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	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	7,150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	水金	16:05～17:50	22回	15名	小1～中3	24,200円	18,700円
基本動作やフトワーク、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
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
ドリブル・バス・シ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めます。									
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
基本の打球法を習得し、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)		火	14:45～15:45	11回	16名	4歳～就学前	10,450円	8,250円
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
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)			16:10～17:10	10回	20名	小1～中3	9,500円	7,500円
K-POPやJ-POPの音楽に合わせてダンスを楽しめます。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	17:20～18:20	10回	20名	小1～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
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
84	テニス(高学年)月			17:30～19:00			小4～小6		4/6～6/22
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	16:00～17:00	10回	18名	5歳～小6	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
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
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	9:30～10:30	1回	50名	小1～小3	1,550円	1,250円
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		4/19



### 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



### エスポラーダ北海道フットサルスクール 南区体育館校

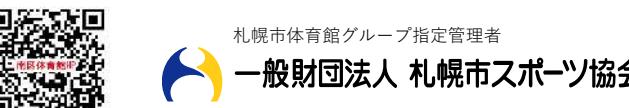
#### エスポラーダ北海道選手を目指そう！体験無料！

【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2次元コードからお問い合わせください。

【お問い合わせ】エスポラーダ北海道 担当：吉田

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



### 南区体育館

〒005-0804  
札幌市南区川沿4条2丁目2-1  
TEL

★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	4/7~6/23
2	卓球 (初中級) A			9:00~10:45	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	
3	卓球 (初中級) B			11:00~12:45	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	
4	卓球 (中級)			11:00~12:45	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	
5	卓球 (初中級)		水	11:00~12:45	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	4/8~6/24
6	卓球 (中級)			9:00~10:45	10回	30名	11,000円	10,000円	8,500円	
7	卓球 (中上級)			11:00~12:45	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	
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	9,500円	9,000円	7,500円	4/8~6/24
9	バドミントン (中級)			11:00~12:30	10回	15名	9,500円	9,000円	7,500円	
10	テニス (基礎)	内田 工ミ	水	9:25~10:55	9回	12名	10,350円	9,450円	8,100円	4/8~6/24
11	テニス (初級)			11:00~12:30	9回	12名	10,350円	9,450円	8,100円	
12	テニス (初中級) A		金	9:25~10:55	11回	12名	12,650円	11,550円	9,900円	4/10~6/26
13	テニス (初中級) B			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。						
14	テニス (初級)			11:00~12:30	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円	
15	テニス (初中級)			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。						
16	テニス (中級)	細田 セツ子	土	17:30~19:00	11回	12名	12,650円	11,550円	9,900円	4/11~6/27
17	テニス (中級)	宮 厚子		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。						
18	テニス (中上級)	山口 美紀	金	19:15~20:45	11回	12名	12,650円	11,550円	9,900円	4/10~6/26
19	テニス (上級)			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。						
20	ソフトテニス	佐々木 恵子 水柿 基子	金	13:00~14:45	12回	12名	16,800円	15,600円	13,200円	4/9~6/25
				ダブルスでの戦術やテクニック習得を目指します。						
				9:20~10:50	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	4/10~6/26
				平行陣でのコートカバーリングを覚えます。						
				11:00~12:30	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	4/17~6/26
				平行陣でのポイントの取り方の習得を目指します。						
				13:30~15:30	10回	20名	14,000円	13,000円	11,000円	
				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

◆印は女性向け教室です  
(対象高校生以上)

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	ペーシックヨガ	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
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
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
33	たのしいヨガ(火)			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！	11:30~12:45	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円
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
35	体質改善 ストレッチ			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♪	10:30~11:50	10回	18名	11,000円	8,000円	6,500円
36	姿勢改善ヨガ			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。	10:45~12:15	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円
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
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
39	りらっくす ストレッチ	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
40	やさしい 健康体操			誰でも簡単にできるストレッチング！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。	10:20~11:20	12回	35名	13,200円	9,600円	7,800円
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
42	◆初めての フラダンス			楽しい音楽に合わせて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。	10:00~11:00	12回	18名	13,200円	9,600円	7,800円
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
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
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
46	◆バレエ ストレッチ	川端 晶子	木	19:15~20:45	9回	15名	9,900円	7,200円	5,850円	4/8~6/24
47	◆バレエ エクササイズ			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。	11:25~12:55	11				