

2025年
10月
開講

第3期 宮の沢屋内競技場 スポーツ・フィットネス教室受講者募集！

- 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)15:30～
【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(木)9:00より先着順にて受付いたします(電話のみ)。
9月19日(金)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
・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。
領収証につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しができないため、当協会から領収証は発行していませんので、あらかじめご了承ください。

- ・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

<電話・窓口でお申込みの方>
納入期間:9月19日(金)～9月27日(土) 9:00～20:00
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。

【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。

★ テニス・フィットネス教室ワンコイン体験 ★

- 開講中の教室を1回500円で体験できます！
ご活用ください！
- ワンコイン体験は定員に空きがある教室で、1教室・各期・1回までとなります。
 - 教室の適正レベル確認、雰囲気や運動量を実感していただくことを目的としております。

宮の沢屋内競技場

〒063-0059
札幌市西区宮の沢490番地9
JRバス 琴似西野線【琴29】
「宮の沢3条4丁目」下車徒歩10分
☎ 011-664-6363

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3月曜日(整備日)
年末年始・祝日の場合は第4月曜日
- 駐車場 34台



ジュニアテニス前期(10月～3月)

★ジュニア対象 テニス教室一覧		受講対象		小学1年生～中学3年生		※当選後必ず受講する教室は複数申込可能です。 ※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	対象	時間	回数	定員	受講料(税込み)	
								一般	障がいのある方
101	ジュニアテニス	村山 純	火	小学1年生 ～ 中学3年生	17:55～18:55	20回	10名	19,000円	15,000円
								期間:2025/10/7～2026/3/17	
102	ジュニアテニス	村山 純	水	小学1年生 ～ 中学3年生	17:25～18:55	19回	10名	21,850円	17,100円
								期間:2025/10/8～2026/3/25	
103	ジュニアテニス ステップアップ	村山 純	金	小学1年生 ～ 中学3年生	17:25～18:55	20回	10名	23,000円	18,000円
								期間:2025/10/3～2026/2/27	

※途中受講の場合は、残回数分の受講料となります。

- 【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。
 - ・6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、または教室の初回確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。
 - ・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申込時の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。

さぼるとさっぽろ 受講料助成がご利用いただけます!!

1会員につき年1回(会員番号1につき1回)の適用となります。

さぼる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」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。

- ※クーポンコードは、令和7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。



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7年度10月開講教室」の対象教室で「WEB申込みをされた方」が対象

・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。

教室申込みは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。

- 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！
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします！



WEB申込みフォーム



★成人対象(対象16歳以上) ※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
レベルアップテニス教室 ※障がいのある方・・・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

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	初級	北村 裕昭	火	9:00~10:30	10回	12名	11,500円	10,500円	9,000円	10/7 ~ 12/23
2		工藤 敏夫	水	11:00~12:30	9回	12名	10,350円	9,450円	8,100円	10/1 ~ 12/24
3		羽倉 孝造	金	15:00~16:30	12回	12名	13,800円	12,600円	10,800円	10/3 ~ 12/26
11	初中級	金石 麻由子	火	9:00~10:30	10回	12名	11,500円	10,500円	9,000円	10/7 ~ 12/23
12		三田村 恵	金	13:00~14:30	12回	12名	13,800円	12,600円	10,800円	10/3 ~ 12/26
13	初中級ナイター	村山 純	火	19:20~20:50	11回	12名	12,650円	11,550円	9,900円	10/7 ~ 12/23
14		工藤 敏夫	土	17:30~19:00	12回	12名	13,800円	12,600円	10,800円	10/4 ~ 12/27
NEW 15		鈴木 寛典	金	19:20~20:50	12回	12名	13,800円	12,600円	10,800円	10/3 ~ 12/26
21	中級	村山 純	水	9:00~10:30	9回	12名	10,350円	9,450円	8,100円	10/1 ~ 12/24
22		田中 俊充	金	11:00~12:30	12回	12名	13,800円	12,600円	10,800円	10/3 ~ 12/26
23	中級ナイター	村山 純	水	19:20~20:50	12回	12名	13,800円	12,600円	10,800円	10/1 ~ 12/24
24		池田 真弓	木	19:20~20:50	13回	12名	14,950円	13,650円	11,700円	10/2 ~ 12/25
25		工藤 敏夫	土	19:25~20:55	12回	12名	13,800円	12,600円	10,800円	10/4 ~ 12/27
31	中上級	池田 真弓	月	10:30~12:00	6回	12名	6,900円	6,300円	5,400円	10/6 ~ 12/22
32		金石 麻由子	火	11:00~12:30	10回	12名	11,500円	10,500円	9,000円	10/7 ~ 12/23
33		工藤 敏夫	水	9:00~10:30	9回	12名	10,350円	9,450円	8,100円	10/1 ~ 12/24
34		田中 俊充	水	13:00~14:30	9回	12名	10,350円	9,450円	8,100円	10/1 ~ 12/24
35		村山 純	金	13:00~14:30	12回	12名	13,800円	12,600円	10,800円	10/3 ~ 12/26
36	中上級ナイター	田中 俊充	火	19:00~20:30	11回	12名	12,650円	11,550円	9,900円	10/7 ~ 12/23
37		村山 純	金	19:20~20:50	12回	12名	13,800円	12,600円	10,800円	10/3 ~ 12/26
41	上級	金石 麻由子	木	9:00~10:30	12回	12名	13,800円	12,600円	10,800円	10/2 ~ 12/25

◆レベルアップテニス教室対象者 目安・レッスン内容

レベル	目安	内容
初級	目安	基礎から習いたい人
	主な内容	グリップの握り方・基本の打ち方
初中級	目安	ゆっくりとラリーができる方
	主な内容	基本6打法とボールコントロールを学び、ダブルスの基本戦略を身に付ける
中級	目安	ある程度のボールコントロールができ、ラリーを続けられる方
	主な内容	ボールコントロール・各ショットの正確性を高め、雁行陣を中心とした戦術を学ぶ
中上級	目安	各ショットが安定して打つことができ、雁行陣の戦術を理解している方
	主な内容	ボールコントロール・各ショットの正確性を高め、平行陣を中心とした戦術を学ぶ
上級	目安	各ショットがほぼ確実に打つことができ、大会に出場し勝ち進みたい方
	主な内容	試合に必要な戦術や各種ショットの技術をマスターすることを目指す。

★成人対象(対象16歳以上) ※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
その他テニス教室 ※障がいのある方・・・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

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	
51	女子ゲームレッスン (中上級)	北村 裕昭	火	11:00~12:30	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	10/7 ~ 12/23
52		三田村 恵	金	15:00~16:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	10/3 ~ 12/26
61	女子ペアゲームレッスン (中上級) ※WEB申込不可	田中 俊充	水	15:00~16:30	9回	5組	10,350円	9,450円	8,100円	10/1 ~ 12/24
71	女子AB級強化 レッスン (中上級)	田中 俊充	金	9:00~10:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	10/3 ~ 12/26
81	ダブルス ゲームレッスン (中上級)	村山 純	月	9:00~10:30	6回	10名	6,900円	6,300円	5,400円	10/6 ~ 12/22
82			月	11:00~12:30	6回	10名	6,900円	6,300円	5,400円	10/6 ~ 12/22
83			木	9:00~10:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	10/2 ~ 12/25
84			木	11:00~12:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	10/2 ~ 12/25
85			金	9:00~10:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	10/3 ~ 12/26
86			金	11:00~12:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	10/3 ~ 12/26
91	ラリー強化レッスン (中級)	村山 純	水	11:00~12:30	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100円	10/1 ~ 12/24
92	実践ゲーム レッスン (中上級)	北村 裕昭	水	13:00~14:30	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100円	10/1 ~ 12/24
93		金石 麻由子	木	11:00~12:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	10/2 ~ 12/25
94	フォーメーション レッスン (中上級)	北村 裕昭	水	15:00~16:30	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100円	10/1 ~ 12/24
95	ピンポイントレッスン (全レベル)	池田 真弓	月	9:00~10:00	6回	6名	6,300円			10/6 ~ 12/22
96	ピンポイントレッスン (全レベル)	田中 俊充	水	16:35~17:35	9回	6名	9,450円			10/1 ~ 12/24
97	トーナメント 実戦クラス (上級)	工藤 敏夫	木	19:20~20:50	13回	10名	14,950円	13,650円	11,700円	10/2 ~ 12/25
98	ピンポイントレッスン (全レベル)	池田 真弓	木	18:00~19:00	13回	6名	13,650円			10/2 ~ 12/25
NEW 99	シングルス ゲームレッスン (初中級)	鈴木 寛典	金	18:00~19:00	12回	6名	12,600円			10/3 ~ 12/26

※No.61女子ペアゲームレッスンはペアでの申込みとなりますので、電話・窓口にてお申込みください。

★成人対象フィットネス教室(対象16歳以上)

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	
152	おはようヨガ	佳代	火	9:30~10:30	10回	14名	11,000円	8,000円	6,500円	10/7 ~ 12/23

WEB申込みフォーム



また、駐車場の移転に伴い、各教室の曜日・時間に変更がありますのでよく確認の上、お申込みください。
複数教室申込可能ですが当選確率を上げるための複数申し込みはできませんので、必ず受講する教室のみお申込みください。