

2026年
7月
開講

宮の沢屋内競技場

夏のスポーツ教室受講者募集



WEB申込み
フォーム



申込方法

【申込期間】6月1日(月)～6月14日(日) 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(日)23:59:59まで24時間受付中!!

【抽 選】6月16日(火) 15:30

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：落選された方のみ電話にてお知らせいたします。

追加申込

6月18日(木)9:00より 定員に空きがある教室のみ先着順にて受付(初日は電話のみ)。

※6月19日(金)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)。

みんなで楽しく夏バテしない体力づくり



施設からのご案内

マンツーマン・グループレッスンについて

マンツーマン(1名)またはグループ(2~4名)で受けられる個人レッスンです。

個別に指導を受けたい!! 自分のレベルを知りたい!! これからテニスを始めたい!! 大会で勝ちたい!!

という方にオススメです♪

●申込方法● ⇒ 電話または受付窓口へ直接申込み。

●申込期間● ⇒ 受講前月の1日～14日 ※施設整備日は17時までの受付となります。

●抽 選● ⇒ 毎月16日に抽選 ※空き申込みは18日～

●料 金● ⇒ マンツーマン：4,650円 / 2名：5,200円 / 3名：5,700円 / 4名：6,200円

●納 入● ⇒ 受講当日に受付窓口へ納入してください。

●その他● ⇒ 施設利用料は不要となります。

※マンツーマン・グループともに代表者による申込みをお願いします。

同一グループの方による複数申込はできません。

※受講日より1週間以内のキャンセルはご遠慮ください。

この他にも宮の沢屋内競技場にはたくさんの教室がございます。

詳しくはチラシ裏面または宮の沢屋内競技場ホームページをご覧ください!!



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



お得なサポート

さぽるとさぽろ

受講料助成が

ご利用いただけます。



詳細はこちらから
ご覧ください。

「教室WEB申込み」で受講料100円割引!

対象教室をWEBからお申込みいただいた場合、

新規・継続を問わず、受講料を100円割引いたします。

※WEB申込みに対応していない教室は対象外となります。

※申込期間終了後のお申込みは、教室WEB申込みの対象外となります。

宮の沢屋内競技場 TEL: 011-664-6363

〒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

■開館時間 9:00～21:00

■休館日 第3月曜日(整備日)

■駐車場 約34台



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

テニス教室 ★成人対象 (対象16歳以上)

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料			指導員名	期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方		
2	初級	火	9:00~10:30	11回	12名	12,650円	11,550円	9,900円	北村 裕昭	7/7~9/29
3		金	13:00~14:30	12回	12名	13,800円	12,600円	10,800円	羽倉 孝造	7/3~9/25
11	初中級	月	9:00~10:30	7回	12名	8,050円	7,350円	6,300円	北村 裕昭	7/6~9/14
12		火	9:00~10:30	11回	12名	12,650円	11,550円	9,900円	金石 麻由子	7/7~9/29
13		金	15:00~16:30	12回	12名	13,800円	12,600円	10,800円	羽倉 孝造	7/3~9/25
14	初中級ナイター	火	19:20~20:50	11回	12名	12,650円	11,550円	9,900円	村山 純	7/7~9/29
15		金	19:20~20:50	12回	12名	13,800円	12,600円	10,800円	鈴木 寛典	7/3~9/25
16		土	17:30~19:00	11回	12名	12,650円	11,550円	9,900円	工藤 敏夫	7/4~9/26
21	中級	火	11:00~12:30	11回	12名	12,650円	11,550円	9,900円	金石 麻由子	7/7~9/29
22		水	9:00~10:30	11回	12名	12,650円	11,550円	9,900円	村山 純	7/1~9/16
23		金	11:00~12:30	12回	12名	13,800円	12,600円	10,800円	田中 俊充	7/3~9/25
24	中級ナイター	水	19:20~20:50	12回	12名	13,800円	12,600円	10,800円	村山 純	7/1~9/30
25		木	19:20~20:50	12回	12名	13,800円	12,600円	10,800円	池田 真弓	7/2~9/24
26		土	19:20~20:50	11回	12名	12,650円	11,550円	9,900円	工藤 敏夫	7/4~9/26
31	中上級	月	11:00~12:30	7回	12名	8,050円	7,350円	6,300円	池田 真弓	7/6~9/14
32		水	9:00~10:30	12回	12名	13,800円	12,600円	10,800円	工藤 敏夫	7/1~9/30
33		水	13:00~14:30	12回	12名	13,800円	12,600円	10,800円	田中 俊充	7/1~9/30
34		金	13:00~14:30	12回	12名	13,800円	12,600円	10,800円	三田村 恵	7/3~9/25
35	中上級ナイター	火	19:00~20:30	11回	12名	12,650円	11,550円	9,900円	田中 俊充	7/7~9/29
36		金	19:20~20:50	11回	12名	12,650円	11,550円	9,900円	金石 麻由子	7/3~9/18
41	上級	木	9:00~10:30	10回	12名	11,500円	10,500円	9,000円	金石 麻由子	7/2~9/17

◆テニス教室 レベル目安・レッスン内容

レベル	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。

その他テニス教室 ★成人対象 (対象16歳以上)

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料			指導員名	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)	火	11:00~12:30	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円	北村 裕昭	7/7~9/29
52		金	15:00~16:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	三田村 恵	7/3~9/25
53	女子ゲームレッスン (上級)	水	11:00~12:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	工藤 敏夫	7/1~9/30
54	女子ペアゲームレッスン (中上級) ※WEB申込不可	水	15:00~16:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	田中 俊充	7/1~9/30
55	女子AB級強化レッスン (中上級)	金	9:00~10:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	田中 俊充	7/3~9/25
61	ダブルスゲームレッスン (中上級)	木	9:00~10:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	村山 純	7/2~9/24
62		木	11:00~12:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	村山 純	7/2~9/24
63		金	9:00~10:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	村山 純	7/3~9/25
64		金	11:00~12:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	村山 純	7/3~9/25
71	ラリー強化レッスン (中級)	水	11:00~12:30	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円	村山 純	7/1~9/16
72	ピンポイントレッスン (全レベル)	水	16:40~17:40	12回	6名	12,600円			田中 俊充	7/1~9/30
						テーマ：守りのボレー				
73	ピンポイントレッスン (全レベル)	木	18:00~19:00	12回	6名	12,600円			池田 真弓	7/2~9/24
						テーマ：ボレー				
74	ピンポイントレッスン (全レベル)	月	9:30~10:30	7回	6名	7,350円			池田 真弓	7/6~9/14
						テーマ：ボレー				
81	実践ゲームレッスン (中上級)	月	11:00~12:30	7回	10名	8,050円	7,350円	6,300円	北村 裕昭	7/6~9/14
82		水	13:00~14:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	北村 裕昭	7/1~9/30
83		木	11:00~12:30	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	金石 麻由子	7/2~9/17
84	フォーメーションレッスン (中上級)	水	15:00~16:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	北村 裕昭	7/1~9/30
85	トーナメント実戦クラス (上級)	木	19:20~20:50	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	工藤 敏夫	7/2~9/24
86	シングルスゲームレッスン	木	18:00~19:00	12回	6名	12,600円			成田 浩樹	7/2~9/24
87		金	18:00~19:00	12回	6名	12,600円			鈴木 寛典	7/3~9/25

ジュニアテニス教室 ★小学1年生~中学3年生 (4月~9月)

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	受講料		指導員名	期間
							一般	障がいのある方		
91	ジュニアテニス	火	17:30~19:00	23回	10名	小学1年生 ~ 中学3年生	26,450円	20,700円	村山 純	4/7~9/29
92	ジュニアテニス	水	17:30~19:00	22回	10名		25,300円	19,800円	村山 純	4/8~9/30
93	ジュニアステップアップ テニス	金	17:30~19:00	23回	10名		26,450円	20,700円	金石 麻由子	4/10~9/25

フィットネス教室 ★成人対象 (対象16歳以上)

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料			指導員名	期間
101	おはようヨガ	火	9:30~10:30	10回	14名	11,000円	8,000円	6,500円	佳代	7/7~9/29

教室・イベント情報



Instagram

フォローお待ちしております



LINE

友だち登録お待ちしております

スポーツ・フィットネス教室

ワンコイン体験実施中!

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を1教室・各期・1回体験することができます。



教室の雰囲気はどんな感じ? 「続けられるかしら?」ぜひ一度、体験してください!

体験方法

- ①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
- ②空きがあるか確認後、直近の教室実施日(体験可能日)をご案内いたします。
- ③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料500円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。
 ※開催前日までにお申込みください。
 ※JAF会員の方は、JAF会員を含む2名様まで、ワンコイン教室体験が無料で受講いただけます。(フィットネス教室のみ)
 ※ご見学のみ場合は無料です。