

2025年
10月
開 講

中島体育センター
スポーツ教室受講者募集！

- 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)10:30～
【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
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」「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ないため、当協会から領収証は発行しておりませんので、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館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。
- ・WEB申込みの方で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。
- ・9月22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。

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 10 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。

中島体育センター
〒064-0931 札幌市中央区中島公園1番5号
地下鉄南北線「幌平橋駅」1番出口より徒歩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

☎ 011-530-5906

■開館時間 9:00～21:00
■休館日 第4月曜日(整備日)
■駐車場 約60台
※台数に限りがございます。駐車できない場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

★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。
※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	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込)			指導員名	開講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)		
200	バドミントン(初心者)	月	15:25～16:40	6回	15名	5,700円	5,400円	4,500円	札幌地区バドミントン協会 推薦指導員	10/6～12/15
初めての方から。基礎技術を習得します。										
201	バドミントン(初 級)	金	9:00～11:00	12回	16名	13,200円	12,000円	10,200円	札幌地区バドミントン協会 推薦指導員	10/3～12/26
経験者対象。クリア・ドロップ・スマッシュの基礎技術を習得します。										
202	バドミントン(中 級)	金	11:05～13:05	12回	17名	13,200円	12,000円	10,200円	札幌地区バドミントン協会 推薦指導員	10/3～12/26
基礎を習得された方対象。応用動作やゲームを習得します。										
203	卓 球(初心者)	水	13:15～15:15	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌卓球連盟推薦指導員	10/1～12/24
初めての方から。基礎技術を習得します。										
204	卓 球(初中級)	金	13:30～15:30	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌卓球連盟推薦指導員	10/3～12/26
フォアハンド・ショート・ツッツキなどを理解されていて、実際に打てる方。										
205	卓 球(初中級)	木	10:00～12:00	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌卓球連盟推薦指導員	10/2～12/25
フォアハンド・ショート・ツッツキなどを理解されていて、実際に打てる方。										
206	卓 球(初中級)	金	10:00～12:00	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌卓球連盟推薦指導員	10/3～12/26
フォアハンド・ショート・ツッツキなどを理解されていて、実際に打てる方。										
207	卓 球(中 級)	金	13:30～15:30	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌卓球連盟推薦指導員	10/3～12/26
初中級での技術を習得され、ラリーが続けられる方。										
208	卓 球(初 級)	水	13:15～15:15	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌卓球連盟推薦指導員	10/1～12/24
基礎を習得された方対象。										
209	テニス(初心者)	月	11:05～13:05	6回	10名	8,400円	7,800円	6,600円	石川 暁子	10/6～12/15
初めての方から。基礎技術を習得します。										
210	テニス(初 級)	火	9:00～11:00	12回	12名	16,800円	15,600円	13,200円	安井 徳子	10/7～12/23
ミニボレー対ミニストロークを5～10球程度、グラウンドストロークラリーを5～10球程度つなげられる方。										
211	テニス(初 級)	水	11:05～13:05	13回	12名	18,200円	16,900円	14,300円	山口 敬善	10/1～12/24
基本の打ち方、動き方、ゲームのやり方を習得します。										
213	テニス(初中級)	月	9:00～11:00	6回	12名	8,400円	7,800円	6,600円	斎藤 厚子	10/6～12/15
ボレーボレー、ボレー対ストロークを10往復できる方。雁行陣の動きを正確にできる方。										
214	テニス(初中級)	火	11:05～13:05	12回	12名	16,800円	15,600円	13,200円	安井 徳子	10/7～12/23
ボレーボレー、ボレー対ストロークを10往復できる方。雁行陣の動きを正確にできる方。										
215	テニス(初中級)	土	19:00～20:45	13回	12名	18,200円	16,900円	14,300円	羽倉 孝造	10/4～12/27
試合に強くなる実戦フォーメーションを習得します。										
216	テニス(中 級)	水	9:00～11:00	13回	12名	18,200円	16,900円	14,300円	山口 敬善	10/1～12/24
基本の打ち返し方を学び、ラリーやゲームのコントロール向上を習得します。										
217	テニス(中上級)	土	17:10～18:55	13回	12名	18,200円	16,900円	14,300円	成田 浩樹	10/4～12/27
サーブ・レシーブからのラリーが安定されている方。ダブルスの実践的な練習を行います。										
218	テニス(上 級)	木	18:45～20:45	10回	10名	14,000円	13,000円	11,000円	丸岡 沙紀	10/2～12/18
サーブ・レシーブからのラリーが安定されている方。ダブルスの実践的な練習を行います。										
219	テニス(初心者)B	月	13:15～15:15	6回	10名	8,400円	7,800円	6,600円	石川 暁子	10/6～12/15
初めての方から。基礎技術を習得します。										

【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。・65歳以上の方は受講料の減免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、受講施設へお問合せください。・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。・感染病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】

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。

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！



WEB申込みフォーム



★フィットネス系（対象:高校生以上）

・運動強度
★(弱)・……これから運動を始める方
★★(中)・……日頃から運動に親しまれている方
★★★(強)・…体力に自信のある方
◆女性向け教室 ■男性向け教室

・運動靴
☞ ……上靴をご用意ください。

・抽選前の117・118(フラダンス)、114・123・124(ボクシングエクササイズ)、112・122(ストレッチで健康向上)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。
※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	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込)			指導員名	開講期間	強度 運動靴
						一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)			
101	太極拳	月	10:00～11:15	6回	32名	6,600円	4,800円	3,900円	佐野 圭子	10/6～12/15	★
				初めての方から。流れる動作に特徴のある太極拳。							
102	ヨガ火曜	火	13:30～14:30	10回	30名	11,000円	8,000円	6,500円	古川美智子	10/7～12/16	★
				ストレッチを中心に身体を整え、心も整えていきます。							
103	ヨガ木曜	木	10:00～11:00	10回	30名	11,000円	8,000円	6,500円	古川美智子	10/2～12/18	★
				正しい呼吸法とストレッチで健康増進を目指します。							
104	ピラティス	金	18:45～20:00	12回	20名	13,200円	9,600円	7,800円	定居 昭希	10/10～12/26	★★
				しなやかで美しいボディラインを目指します。							
105	すこやか体操	月	9:45～11:00	6回	20名	6,600円	4,800円	3,900円	大嶋 春香	10/6～12/15	★
				軽い筋トレで日常生活を快適に。運動経験の少ない方でも安心！							
106	すっきりヨガ	月	11:30～12:30	6回	20名	6,600円	4,800円	3,900円	猪狩有紀子	10/6～12/15	★★
				しっかり身体を動かして心身ともにすっきりしましょう！							
107	巻き肩改善	火	10:10～11:05	12回	20名	13,200円	9,600円	7,800円	鈴木 恵里 北海道全員健康㈱	10/7～12/23	★
				肩周囲を重点的にお尻や腿もセルフマッサージやストレッチでほぐして伸ばします。							
108	背骨コンディショニング	木	13:30～14:30	13回	35名	14,300円	10,400円	8,450円	片岡 志保	10/2～12/25	★
				背骨の歪みを解消し、腰痛・肩こり・姿勢の改善を目指します。横長のタオルが必要です。							
109	◆美ウエストエクササイズ	木	10:40～11:40	13回	20名	14,300円	10,400円	8,450円	鎌田 奈美 北海道全員健康㈱	10/2～12/25	★★
				エクササイズで素敵なウエストラインを目指します。							
110	脳トレビクス	金	10:00～11:00	13回	17名	14,300円	10,400円	8,450円	大高千咲子 北海道全員健康㈱	10/3～12/26	★★★
				ソフトタイプのエアロビクスです。							
111	代謝アップ↑エクササイズ	金	11:10～12:10	13回	20名	14,300円	10,400円	8,450円	大高千咲子 北海道全員健康㈱	10/3～12/26	★★★
				筋力トレーニングで代謝アップを目指します。							
112	ストレッチで健康向上(水)	水	11:30～12:30	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	神 美香 北海道全員健康㈱	10/1～12/24	★
				身体の緊張やコリの解消を目指します。							
113	■シニアフィットネス	火	12:50～13:50	12回	20名	13,200円	9,600円	7,800円	熊谷 翔太	10/7～12/23	★★
				スモールボール・セラバンドなどを利用し様々な運動・ストレッチを行います。							
114	気軽にボクシングエクササイズ	木	11:50～12:35	13回	17名	11,700円	9,100円	7,800円	鎌田 奈美 北海道全員健康㈱	10/2～12/25	★★
				短い時間で無理なく体力アップ・体幹力アップを目指しましょう！							
115	健美操	火	10:00～11:15	12回	35名	13,200円	9,600円	7,800円	川崎由美子	10/7～12/23	★
				全身のバランスを整える健康体操です。							
116	脂肪燃焼ボクシングエクササイズ&ヨガ	土	9:00～9:50	13回	17名	14,300円	10,400円	8,450円	平岩 紗季 北海道全員健康㈱	10/4～12/27	★★
				ボクシングエクササイズで汗をかいてヨガでじっくり伸ばす、2種目が受けられるお得なハイブリッドクラス							
117	◆フラダンス(中 級)	水	14:30～15:45	12回	20名	13,200円	9,600円	7,800円	小嶋 絵里	10/1～12/24	★★
				基本動作を習得された方が対象となります。							
118	◆フラダンス(ゆったり初心)	水	13:00～14:15	12回	20名	13,200円	9,600円	7,800円	小嶋 絵里	10/1～12/24	★
				やさしいフラダンスの動きから。楽しく踊ります。							
119	レズミルズボディコンバット	金	19:30～20:30	13回	30名	16,250円	14,950円	13,000円	早坂 雄一 株式会社 KI	10/3～12/26	★★★
				キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳、カポエイラの動きでストレスを発散させながら全身を鍛え、引き締まった体とキレのある動きを手に入れましょう。							
120	ビューティ・パルヴィス	金	10:30～11:45	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	牛腸 祐子	10/3～12/26	★
				骨盤を中心に全身を調整します。							

教室のワンコイン体験を実施しています！
成人:球技・フィットネス／ジュニア:球技・ダンス・体操

開講中の教室を 1回500円 で体験できます！ぜひ、気になる教室をお気軽に体験してみ、教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください！詳しくは施設までお問い合わせください。



Instagram
教室・イベント情報
公式アカウント
フォローお待ちしております／



LINE
公式アカウント
友だち登録お待ちしております／

No.	教室名	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込)			指導員名	開講期間	強度 運動靴
						一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)			
121	ゆるしめヨーガ	木	19:15～20:30	12回	20名	13,200円	9,600円	7,800円	定居 昭希	10/2～12/25	★★
心身のバランスを整え芯をつくる、連続したポーズでたっぷり動くフロータイプです。											
122	ストレッチで健康向上(木)	木	9:30～10:30	13回	17名	14,300円	10,400円	8,450円	神 美香 北海道全員健康㈱	10/2～12/25	★
身体の緊張やコリの解消を目指します。											
123	はじめてのボクシングエクササイズ	火	11:20～12:20	12回	17名	13,200円	9,600円	7,800円	鈴木 恵里 北海道全員健康㈱	10/7～12/23	★
初心・シニア向け。休憩をはさみながら動くのでマイペースでOK！パンチで肩こり改善？！											
124	脂肪燃焼!!ボクシングエクササイズ	水	10:00～11:00	13回	17名	14,300円	10,400円	8,450円	平岩 紗季 北海道全員健康㈱	10/1～12/24	★★★★
中級者向け。動き続けて脂肪の消費量&持久力が大幅アップ！											
125	あへあほ健康体操	火	11:50～13:00	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	津田 彩子 ㈱アクティブスタイル	10/7～12/23	★
声を出しながらお腹をへこませることで、体幹を鍛える呼吸エクササイズです。											
126	ピラティス	月	13:30～14:30	6回	20名	6,600円	4,800円	3,900円	網野 晴子	10/6～12/15	★★
インナーマッスル(体幹深部の筋)を独特の呼吸法と合わせてトレーニングを行います。											
127	◆しなやかな身体をつくる筋力トレーニング	月	13:30～14:30	6回	30名	6,600円	4,800円	3,900円	牧村 祐太	10/6～12/15	★★
しなやかな筋肉を向上させ、代謝アップを目指します。											
NEW 128	整う！姿勢バランス改善	火	13:30～14:30	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	平川 あゆみ	10/7～12/23	★
棒、ストレッチポール、テニスボールなどを使用し、少しずつ姿勢を整えて痛みや凝りを改善します。											
129	シルバー健康体操	木	9:00～9:50	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	秋吉 利香	10/2～12/25	★
ストレッチや簡単な筋力トレーニングを行いしなやかな身体作りを目指します。											
130	背骨コンディショニングdeナイト	火	19:00～20:00	12回	20名	13,200円	9,600円	7,800円	山田 桃世	10/7～12/23	★
背骨の歪みを解消し、姿勢の改善を目指します。											
NEW 131	リラックスヨガ	木	11:30～12:30	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	嶺 努	10/2～12/25	★
ヨガ独特の呼吸法を行いながらエネルギーの流れを感じることで、健康的な心と身体のバランスを整えます。											
132	Sunday ブレ・ピラティス	日	10:20～11:20	10回	17名	11,000円	8,000円	6,500円	定居 昭希	10/5～12/21	★
ピラティスを始める前に知っておきたいからだの基礎知識・コントロールを学べ入門編。											
133	Sunday ピラティス	日	11:30～12:30	10回	17名	11,000円	8,000円	6,500円	定居 昭希	10/5～12/21	★★
基礎知識のある方。プロセスを丁寧に、機能的で美しい姿勢づくりに取り組みます。											
134	二十四式太極拳	金	10:00～11:00	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	中坪 栄子	10/3～12/26	★
ゆっくりとした動作が特徴的な中国武術を行います。											
135	リフレッシュヨガ	水	10:00～11:00	10回	30名	11,000円	8,000円	6,500円	古川美智子	10/8～12/17	★
ヨガの基本ポーズと呼吸法をバランス良く行い、全身を動かしていきます。											
136	楽しくシルバーエクササイズ	金	13:00～14:00	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	遠藤 美枝	10/3～12/26	★
いつまでも楽しい毎日過ごすために体力・筋力・関節可動域の維持・向上を目指します。運動に自信がない方も、体力に不安が出てきた方もお仲間と楽しく元気になる時間を過ごしましょう！											
137	ヨガティス	水	9:00～9:50	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	吉田 梨乃	10/1～12/24	★
ピラティスでカラダの軸を目覚めさせたあと、終盤で優しいヨガのポーズをとり、柔軟性と筋力をバランスよく養っていくクラスです。											
140	ヨガ スモールクラス	火	14:00～15:00	12回	6名	18,000円	18,000円	18,000円	佳代	10/7～12/23	★
少人数制。きめ細やかに指導します。											
141	やさしい ピラティス	木	13:00～14:00	12回	18名	13,200円	9,600円	7,800円	山田 泰子	10/2～12/18	★
基本の動きを中心に、じっくりと動きやすい体をつくるクラスです。											
142	ピラティス スモールクラス	木	14:15～15:15	12回	6名	18,000円	18,000円	18,000円	山田 泰子	10/2～12/18	★
少人数制。じっくりと動きやすい体をつくるクラスです。											

★キッズ・ジュニア

- ・ 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。
 - ・ バドミントン種目の511(月)・512(木)・511(月)・513(金)の重複申込みは可能といたします。
 - ・ 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。
- ※ 障がいのある方：障がい者手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方

No.	教室名	曜日	時 間	回数	定員	対象	受講料(税込)		指導員名	開講期間
							一般	障がいのある方(※)		
402	SSAキッズフットサル	水	15:20～16:20	23回	10名	就学前の5・6歳	19,550円	14,950円	サフィルヴァ北海道 推薦指導員	10/8～3/25
				サフィルヴァ北海道の選手が指導します。						
409	体育体力向上あそびA	火	15:20～16:20	23回	20名	年中・年長と小1	21,850円	17,250円	山住 由紀子 真藤 優亮	10/14～3/24
				運動機能を向上させながら、とび箱・鉄棒・マット・縄跳び・平均台等の様々な「体育」をたくさん習っちゃおう！						
501	Jr.ショートテニス (初心者)	火	16:15～17:15	20回	10名	小1～6	19,000円	15,000円	丸岡 沙紀	10/14～3/24
				初めての方から。レッドボールを使います。						
502	Jr.ショートテニス (初心者)	土	9:00～10:00	22回	10名	小1～6	20,900円	16,500円	池田 真弓	10/11～3/21
				初めての方から。レッドボールを使います。						
504	Jr.ショートテニス (初 級)	火	17:20～18:20	20回	10名	小1～6	19,000円	15,000円	丸岡 沙紀	10/14～3/24
				Jr.ショートテニス(初心者)からのレベルアップ教室。オレンジボールを使います。						
505	Jr.ショートテニス (初 級)	土	10:05～11:05	22回	10名	小1～6	20,900円	16,500円	池田 真弓	10/11～3/21
				Jr.ショートテニス(初心者)からのレベルアップ教室。オレンジボールを使います。						
506	Jr.テニス (初中級)	火	16:15～17:45	24回	10名	小1～6	27,600円	21,600円	細田 セツ子	10/7～3/31
				Jr.ショートテニス(初級)からのレベルアップ教室。グリーンボールを使います。						
507	Jr.テニス (初中級)	土	9:30～11:00	20回	10名	小1～6	23,000円	18,000円	丸岡 沙紀	10/4～3/21
				Jr.ショートテニス(初級)からのレベルアップ教室。グリーンボールを使います。						
508	Jr.テニス (中 級)	土	11:10～12:40	20回	10名	小1～6	23,000円	18,000円	丸岡 沙紀	10/4～3/21
				Jr.テニス(初中級)からのレベルアップ教室。グリーンボールを使います。						
509	SSAジュニアフットサル (低学年)	水	16:30～17:30	23回	30名	小1～3	19,550円	14,950円	サフィルヴァ北海道 推薦指導員	10/8～3/25
				サフィルヴァ北海道の選手が指導します。						
510	SSAジュニアフットサル (高学年)	水	17:40～18:40	23回	15名	小4～6	19,550円	14,950円	サフィルヴァ北海道 推薦指導員	10/8～3/25
				サフィルヴァ北海道の選手が指導します。						
511	ジュニアバドミントン(月)	月	16:45～18:30	11回	15名	小4～中3	12,100円	9,350円	札幌地区バドミントン協会 推薦指導員	10/6～3/16
				初めての方から。小学4年生から中学3年生対象教室。						
512	ジュニアバドミントン(木)	木	16:10～17:55	20回	15名	小4～中3	22,000円	17,000円	札幌地区バドミントン協会 推薦指導員	10/9～3/19
				初めての方から。小学4年生から中学3年生対象教室。						
513	ジュニアバドミントン(金)	金	16:10～17:55	22回	15名	小4～中3	24,200円	18,700円	札幌地区バドミントン協会 推薦指導員	10/3～3/13
				初めての方から。小学4年生から中学3年生対象教室。						
514	体育体力向上あそびB	火	16:25～17:40	23回	20名	小2～4	26,450円	20,700円	山住 由紀子 真藤 優亮	10/14～3/24
				運動機能を向上させながら、とび箱・鉄棒・マット・縄跳び・平均台等の様々な「体育」をたくさん習っちゃおう！						
515	K-POP&J-POP	火	16:30～17:30	23回	20名	小1～中3	21,850円	17,250円	KYOKO	10/7～3/24
				知っている曲や聞いたことがある楽曲に合わせて振付を楽しみます！						
604	Jr.スポーツトレーニング スクールA	土	9:00～9:50	25回	18名	小4～6	23,750円	18,750円	高橋 真大	10/4～3/28
				スポーツの動きへと結びつくための運動を基礎に体力アップを目指します！						
605	Jr.スポーツトレーニング スクールB	土	10:00～10:50	25回	18名	小1～3	23,750円	18,750円	高橋 真大	10/4～3/28
				スポーツの動きへと結びつくための運動を基礎に、遊びながら身体の使い方を学びます！						

円山総合運動場の休館に伴い、円山総合運動場で実施されていた教室を中島体育センターにて実施いたします。どなたでもお申込み可能です。

★フィットネス系（対象：高校生以上）
・運動靴 ・・・上靴をご用意ください。
※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	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込)			指導員名	開講期間	強度
						一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)			上靴
165	ピラティス(火)	火	11:00～12:15	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	定居 昭希	10/7～12/23	★
				50歳からの賢い体の使い方、ウェルネス(健康)をもたらす呼吸姿勢、リズムを身に付けます。							
166	ヨガ	水	11:30～12:50	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	五十嵐 かおり	10/1～12/24	★
				基本ポーズを中心に季節に合わせて行います。精神面の安定が期待できます。							
167	ピラティス(金)	金	13:15～14:25	13回	20名	14,300円	10,400円	8,450円	工藤 綾	10/3～12/26	★
				呼吸を意識しながら体幹を安定させ、バランスの良い体をつくります。							

中島体育センター 2025年10月 新規開講 フィットネス教室体験会



NEW

No.607 整う！姿勢バランス改善

9/9(火) 13:30～14:15

棒、ストレッチポール、テニスボールなどを使用し、少しずつ姿勢を整えて
痛みや凝りを改善します。



平川 あゆみ

NEW

No.608 リラックスヨガ

9/11(木) 11:30～12:15

ヨガ独自の呼吸法を行いながらエネルギーの流れを感じることで、
健康的な心と身体のバランスを整えます。



嶺 努

- ・お申込み5名未満の場合は、開講中止となる場合があります。その場合は9月8日(月)までに申込時に記載いただいた連絡先へご連絡いたします。ご連絡がない場合は体験会開催となりますので、当日お時間までにお越しください。
- ・受講をキャンセルされる場合は、必ず当施設までご連絡ください。
- ・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きます。あらかじめご了承ください。
- ・8月25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。

【個人情報の取扱い】

- 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。

申込み: **8/20(水)** 受付開始 **※先着順**
お電話または施設窓口でお申し込みください。

受講料: 各**500円(税込)**

受講料は各体験会の当日に施設窓口にてお支払い
ください（現金のみ）。

定 員: 各15名 高校生以上の方

持ち物: 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物