

2026年  
7月  
開講

# 中島体育センター

## 夏のスポーツ教室受講者募集



人生に、スポーツを。  
**SASPO**

### 夏の暑さに負けない身体を。体力&健康づくりスタート！

#### 2026年7月開講 夏の新規おすすめ教室



#### 221 ピックルボール (初中級以上)

「成長感」ラリーがある程度続く方向けのクラスです。  
ゲームをより楽しむためのショットや動き、戦術を学びながら、実戦形式の練習を行います。

曜日：水曜日

時間：19:00 ~ 20:30

指導員：ピックルボールNEO北海道

新規教室ワンコイン体験会を開催するよ！  
詳細は、募集要項の中国を確認してね！



#### 139 背骨と骨盤を整えて美姿勢づくり

フォームローラーで背骨を整え、ひめトレで骨盤底筋にスイッチ！  
美姿勢、動かしやすい身体を目指します。

曜日：火曜日

時間：10:05 ~ 10:55

指導員：竹村 かをる



無料レンタル /

ひめトレ

フォームローラー

この他にも中島体育センターにはたくさんの教室がございます。  
詳しくはチラシ裏面や、中島体育センター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



#### お得なサポート

さぽるとさつぽろ

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。

#### 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) 10:30

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)。

WEB申込み  
フォーム



#### 納入方法

##### ① WEBでお申込みの場合

納入期間：6月16日(火) ~ 6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」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：6月19日(金) ~ 6月27日(土) 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。
- ・6月22日(月)は施設整備のため各種手続きは行っていません。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手指示に従わず教室の進行をきたした場合は、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。 ○教室を移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円を差し引いた残額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。

#### 【個人情報取扱について】

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諸計及び分析 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など、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。



中島体育センター

TEL: 011-530-5906

〒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

■開館時間 9:00~21:00  
■休館日 第4月曜日(整備日)  
■駐車場 4~11月 60台  
12~3月 50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



## 球技系教室（7～9月）

- ・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。

※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	7/6～9/14
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	11回	16名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌地区バドミントン協会推薦指導員	7/3～9/25
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	11回	17名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌地区バドミントン協会推薦指導員	7/3～9/25
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	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	札幌卓球連盟推薦指導員	7/8～9/16
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	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	札幌卓球連盟推薦指導員	7/3～9/18
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	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	札幌卓球連盟推薦指導員	7/9～9/24
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	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	札幌卓球連盟推薦指導員	7/3～9/18
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	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	札幌卓球連盟推薦指導員	7/3～9/18
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	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	札幌卓球連盟推薦指導員	7/8～9/16
基礎を習得された方対象。										
209	テニス（初心者）A	月	11:05～13:05	8回	10名	11,200円	10,400円	8,800円	石川 暁子	7/6～9/14
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	11回	12名	15,400円	14,300円	12,100円	安井 徳子	7/7～9/29
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	10回	12名	14,000円	13,000円	11,000円	山口 敬善	7/1～9/16
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	8回	12名	11,200円	10,400円	8,800円	斎藤 厚子	7/6～9/14
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	11回	12名	15,400円	14,300円	12,100円	安井 徳子	7/7～9/29
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	12回	12名	16,800円	15,600円	13,200円	羽倉 孝造	7/4～9/26
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	10回	12名	14,000円	13,000円	11,000円	山口 敬善	7/1～9/16
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	11回	12名	15,400円	14,300円	12,100円	鈴木 寛典	7/4～9/26
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	7/9～9/24
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	8回	10名	11,200円	10,400円	8,800円	石川 暁子	7/6～9/14
初めての方から。基礎技術を習得します。										
220	ピクセルボール （初心者・初級）	月	19:00～20:30	8回	20名	9,200円	8,400円	7,200円	ピクセルボールNEO北海道	7/6～9/14
初めての方やラケットスポーツ未経験の方でも安心して参加できるよう基本ルールや基礎技術から学ぶことができる教室です。										
221	ピクセルボール （初中級）	水	19:00～20:30	12回	20名	13,800円	12,600円	10,800円	ピクセルボールNEO北海道	7/1～9/30
ラリーがある程度続く方向けのクラスです。ゲームを楽しむためのショットや動き、戦術を学びながら実戦形式の練習を行います。										

## 追加申込受付中！

【多目標体験型スクール】

DO! スポキッズ

いろんな楽しいが大集合！



詳細は、別紙チラシをご確認いただく、または、ホームページをご確認ください。



SASPO

健康づくりセンター ～専門家がお教え！正しい膝のトレーニングと使い方～

毎週 木曜日

## ひざの運動教室

「膝の違和感」や「膝の痛み」は、性別・年代を問わず、身体的な訴えとして感じる症状が多いです。当教室は、積極的に運動を取り入れることで、日常生活での膝の「違和感・痛み」の予防・改善を目的として、下肢を中心にストレッチや筋力トレーニングを行う教室です。

詳細は、別紙チラシをご確認いただくか、中央健康づくりセンターまでお問い合わせください。

## 駐車場の ご利用について

当施設の駐車場は狭く、冬期間は敷地の一部が堆雪スペースとなるため、駐車可能台数が限られます。

各教室の開始前後は混雑が予想され、一時的に満車となる場合がございます。

満車時は近隣のコインパーキングのご利用をお願いいたします。可能な方は公共交通機関でのご来館にご協力をお願いいたします。