

2025年  
4月  
開講

# 西区体育館・温水プール 成人スポーツ教室受講生募集



## <申込期間>

3月1日(土) ~ 3月14日(金)

## <申込方法>

WEB・電話・窓口のいずれかでお申込み

[WEB]  
3月1日(土) 9:00 ~ 3月14日(金) 23:59:59  
\*右記二次元コードから簡単にアクセスできます。

[電話]  
9:00 ~ 20:00  
\*受講者カードをご用意の上、コース番号と教室名をお伝えください。

[窓口]  
9:00 ~ 20:00  
\*教室受講申請書に必要事項をご記入いただき、施設窓口へご提出願います。

## <抽選日>

3月16日(日) 11:30~

[WEB]  
3月17日(月)までに抽選結果をメール送信します。

[電話・窓口]  
補欠、教室中止となった方は3月17日(月)までに電話連絡いたします。

## <追加申込>

3月18日(火) 9:00~ ※電話受付のみ【先着順】

\*3月19日(水)以降は電話・窓口にて先着受付いたします。

## <納入期間>

[WEB]

3月16日(日)~3月27日(木) 23:59:59まで  
\*当選結果メールから決済ページにアクセスし、「クレジットカード決済」か「コンビニ決済」いずれかの方法でお支払いください。

○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。

## [電話・窓口]

3月19日(水)~3月27日(木) 9:00~20:00  
\*期間中に受付窓口にて受講料の納入をお願いします(現金のみ)。

受講者カード

スポーツ教室

WEB申込み

## 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、4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4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」と「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。

■受講料の返金について

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施設利用に関する登録及び申請等の手続き

②イベントや競技その他の事業への登録及び申込等の連絡

③アンケートや各種施設の利用に関する統計及び分析

④事故等の報告及び慰労金贈付制度の申請に係る活動内容の確認

また、取得した個人情報の訂正や削除を請求された場合、所定の手続により、速やかに対応を行います。

【レジクトカード決済について】

■申込者、お持ち物などは「札幌市スポーツ協会ホームページ」教室情報をご確認いただけます。

■メールが受け取れない場合は、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、施設まで問い合わせお願いします。

■WEB申込みの場合は、施設窓口での現金納付はできませんので予めご了承願います。

■領収書につきましては、お客様と当協会と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。

■受講料の返金については、現金または振込による対応となりますので、お申込みされた施設までお問い合わせください。

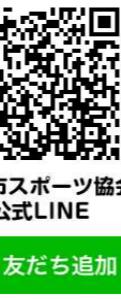
## 教室申込は WEB が便利

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し込みができます！

■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！



## 受講者の方には「受講者カード」をお渡しています。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し込みができます！

■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！

# 4月開講教室ワンコイン 体験会のお知らせ

## ★ 肩腰すっきりヨガ ★

日時 3月7日(金) 9:15~10:15 場所…格技室

定員 30名(※)

※先着10名様にスポーツドリンクプレゼント♪



仕事に家事にとフル稼働で頑張ったけれども、このままでは楽しく週末を迎えられない×

そんなあなたに…重たくなった肩や腰をすっきりさせるカリキュラムを盛り込んだヨガはいかがですか？(ー)

## ★ リンパマッサージ&姿勢改善体操 ★

日時 3月7日(金) 13:15~14:30 場所…2階多目的室

定員 15名(※)

※先着10名様にスポーツドリンクプレゼント♪



厚別区体育館やつどーむで人気のリンパマッサージ教室が西区体育館でも始まります♪ 全身の筋バランスを整えて姿勢を改善する体操に、足のつま先から顔(!)や頭までのリンパマッサージを取り入れ、体の内側から活性化します！

## ★ リラックスヨガ ★

日時 3月7日(金) 20:10~21:00 場所…2階多目的室

定員 15名(※)

※先着10名様にスポーツドリンクプレゼント♪



金曜のナイトヨガに、リラクゼーション効果のあるポーズをピックアップした「リラックスヨガ」が復活します♪ 肩や首の張り、腰の違和感、足のむくみ等を解消し、全身をリフレッシュしませんか(ー)

## ★ お申込み方法他について ★



＜申込期間＞ 3月1日(土) ~ 3月6日(木) ※定員になり次第、締め切らせて頂きます。

＜申込方法＞ 電話か受付窓口でお申込み(先着順) ※9:00 ~ 20:00

＜納入方法＞ 受講日当日に受付窓口で現金にてお支払い

※先着10名様特典のドリンクは受講日当日にお渡しします♪

＜持ち物＞ 動きやすい服装、上履き、汗拭き用タオル、お飲み物、外靴用靴袋



## ▼多種目体験型スクール▼



4月1日(火)~ 申込開始!

詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご覧ください 2月中旬頃に掲載いたします。



## 心機一転！春から始めるスポーツ&フィットネス教室(△)

※盛りだくさんの教室情報は裏面(中面)をご覧ください♪

## 28 からだにやさしい健康体操

腰痛体操をメインに、肩こり解消や体力UPの運動を盛り込みつつ、「からだにやさしく」自然と健康度が上がっていく体操教室です♪



# 西区体育館・温水プール

TEL:011-662-2149 〒063-0825 札幌市西区発寒5条8丁目9-1

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、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)

■駐車場 約80台



## 【お申込みにあたって】

- ・球技系教室は、同一種目の複数申込ができません（追加申込時、定員に空きがある場合は申込可能）。
- ・受講前後のウォームアップやクールダウン（概ね30分）を含め、教室受講時の施設利用料は不要です。
- ・「高齢者」の方の受講料は、教室開講期間中に65歳以上になる方を対象とした受講料となります。
- ・申込状況により、開講中止または合同開講となる場合がございます。
- ・ご家族を含む他者へ、受講の権利を譲渡することはできません。

## ■成人対象(高校生以上) 球技系 <4月～6月※> ※競技室・体育室で行う教室は、8～9月に床工事が行われるため、7月末までの日程となります。

番号	教室名	指導員	曜日	時間	期間(予定)	回数	定員	受講料(税込)		
								一般	高齢者(65歳以上)	障がいのある方(※)
1	卓球入門	上田 栄子 中川 早苗 吉國 弥生 松坂 ゆか 田中 三華	火	9:00～10:30	4/8～7/29	15	15	14,250円	13,500円	11,250円
2	卓球初級(火)		火	9:00～10:30	4/8～7/29	15	15	14,250円	13,500円	11,250円
3	卓球初級(水)		水	9:00～10:30	4/9～7/30	15	15	14,250円	13,500円	11,250円
4	卓球中級(火)		火	10:45～12:15	4/8～7/29	15	30	14,250円	13,500円	11,250円
5	卓球中級(水)		水	9:00～10:30	4/9～7/30	15	15	14,250円	13,500円	11,250円
6	卓球中級(木)		木	9:00～10:30	4/10～7/31	15	30	14,250円	13,500円	11,250円
7	卓球中上級		水	10:45～12:15	4/9～7/30	15	30	14,250円	13,500円	11,250円
8	卓球多球&テクニカル(月)		月	9:00～10:00	4/7～7/14	9	6	9,000円	9,000円	9,000円
9	卓球多球&テクニカル(木)		木	11:00～12:00	4/10～7/31	14	6	14,000円	14,000円	14,000円
10	バドミントン入門	札幌 バドミントン協会 推薦指導員	水	9:20～10:50	4/9～7/30	16	15	15,200円	14,400円	12,000円
11	バドミントン初級		水	11:00～13:00	4/9～7/23	15	16	16,500円	15,000円	12,750円
12	ソフトテニス中級	湯村維津子 畠山富江	水	13:15～14:45	4/9～6/25	11	20	12,650円	11,550円	9,900円
13	テニス初心者	石川 晓子	木	9:25～10:55	4/10～7/31	16	10	18,400円	16,800円	14,400円
14	テニス初級(月)	山口 美紀	月	13:00～14:30	4/7～7/14	11	10	12,650円	11,550円	9,900円
15	テニス初級(木)	石川 晓子	木	11:00～12:30	4/10～7/31	16	10	18,400円	16,800円	14,400円
16	テニス初中級(火)	石川 晓子	火	13:00～14:30	4/8～7/29	15	10	17,250円	15,750円	13,500円
17	テニス初中級(木)	山口 美紀	木	12:35～14:05	4/10～7/31	16	10	18,400円	16,800円	14,400円
18	テニス初中級(金)	小斎 玲子	金	13:00～14:30	4/4～7/25	17	10	19,550円	17,850円	15,300円
19	テニス中級(火)	石川 晓子	火	14:35～16:05	4/8～7/29	15	10	17,250円	15,750円	13,500円
20	テニス中上級	小斎 玲子	木	13:00～14:30	4/10～7/31	16	10	18,400円	16,800円	14,400円
21	テニス中級(木)	山口 美紀	木	14:10～15:40	4/10～7/31	16	10	18,400円	16,800円	14,400円
22	テニス中級(金)	小斎 玲子	金	14:35～16:05	4/4～7/25	17	10	19,550円	17,850円	15,300円

## ◎ ワンコイン体験のおすすめ(^-^)

気になる教室は、500円で体験することができます♪ 定員に空きがない場合や、カリキュラムの進み具合でお断りする場合もありますが、まずはお気軽に電話をください^~^ 西区体育館・温水プール 011-662-2149



## □成人対象(高校生以上) フィットネス系 <4月～6月※> ※競技室・体育室で行う教室は、8～9月に床工事が行われるため、7月末までの日程となります。

番号	教室名	指導員	曜日	時間	期間(予定)	回数	定員	受講料(税込)			運動強度
								一般	高齢者(65歳以上)	障がいのある方(※)	
25	らくらくリズム体操	菅野 淳子	水	10:00～11:30	4/9～7/30	17	30	18,700円	13,600円	11,050円	★
26	アンチエイジング体操		水	11:40～12:40	4/9～7/30	17	30	18,700円	13,600円	11,050円	★★
27	さわやか健康体操	いいだみっこ SSKT講師	水	9:10～10:25	4/9～6/25	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	★
28	からだにやさしい健康体操		金	13:00～14:30	4/4～6/27	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★
29	健康体操 姿勢美		水	10:35～11:50	4/9～6/25	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	★
30	背骨コンディショニング	岩野 文美	水	12:10～13:10	4/9～6/25	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★
31	「大人の」やさしいHIP HOP	Hizz Performance Style 小冢拓(HIRAKU)	木	13:00～14:00	4/10～6/26	12	30	12,100円	8,800円	7,150円	★★
32	「大人の」フリースタイルダンス	木	19:10～20:10	4/10～6/26	11	15	12,100円	8,800円	7,150円	★★	
33	はじめてヨガ	北海道全員健康(株)	月	13:00～14:00	4/7～6/30	9	30	9,900円	7,200円	5,850円	★
34	ヨガ入門	MINATO	火	10:00～11:00	4/8～6/24	10	30	11,000円	8,000円	6,500円	★
35	ヨガ応用		火	11:10～12:10	4/8～6/24	10	30	11,000円	8,000円	6,500円	★★
36	ナイトヨガ		金	19:00～20:00	4/4～6/27	13	15	14,300円	10,400円	8,450円	★
37	リラックスヨガ	KUMIKO	金	20:10～21:00	4/4～6/27	13	15	14,300円	10,400円	8,450円	★
38	ヨガ＆ピラティス①	伊藤 佳代	水	13:00～14:00	4/9～6/25	12	15	13,200円	9,600円	7,800円	★
39	ヨガ＆ピラティス②	水	14:10～15:10	4/9～6/25	12	15	13,200円	9,600円	7,800円	★	
40	肩腰すっきりヨガ	KUMIKO	金	9:15～10:15	4/11～6/27	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★★
41	太極拳①	原田 雅恵	木	12:30～13:55	4/10～7/31	16	30	17,600円	12,800円	10,400円	★
42	太極拳②	木	14:05～15:30	4/10～7/31	16	30	17,600円	12,800円	10,400円	★	
43	リンパマッサージ&姿勢改善体操	AYA SATO	金	13:15～14:30	4/4～6/27	13	15	14,300円	10,400円	8,450円	★★
44	はじめてのボクシングエクササイズ	北海道全員健康(株)	金	10:30～11:30	4/4～6/27	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	★★

### 20 テニス中上級

テニス教室に中上級コースが新設されます！④ 中級レベルをクリアし、更にLVUPを目指す方はぜひ！(^~^)



### 25 らくらくリズム体操

心肺機能をUPさせるリズム体操で楽しく身体づくりをしましょう♪ 人気上昇中のため、4月から大きい部屋に移ります！(^~^)



### 30 背骨コンディショニング

肩や腰、膝等、ストレッチしても改善されずに悩んでいる方はぜひ受講を！(^~^) 骨盤や背骨ひとつひとつを独自の体操ですっきりとリフレッシュさせます！



### 33 はじめてのボクシングエクササイズ

はじめての方、はじめて間もない方、はじめてみたかった方、自分の生活のリズムに無理なくヨガを取り入れてみませんか？(^~^)



### 26 アンチエイジング体操