

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いたします(現金のみ)。



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〜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〜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。



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。

- 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し込みができます！
- 申込期間中は24時間申込み可能です！
- 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500円 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 ★

<先着申込特典>
スポーツドリンクをプレゼント!
なんと3本!

<受講料>
各500円
(税込)

<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



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)

■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 ゆかり 田中 三華	火	9:00～10:30	4/8 ～ 7/29	15	15	14,250円	13,500円	11,250円
未経験者及び経験の浅い方(1～2年未満)が対象。フォア打ち・ショット等の基本打法習得を目指します。										
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
経験の浅い方(2年程度)が対象。フォア・ショット等基本打法の定着、切替等の習得を目指すと共に回転を意識した打法(つつき・ドライブ)を学びます。										
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
経験の浅い方(2年程度)が対象。フォア・ショット等基本打法の定着、切替等の習得を目指すと共に回転を意識した打法(つつき・ドライブ)を学びます。										
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
初級からのレベルアップを図りたい方、フォア・ショット・つつき等が出来る方が対象。ボールの回転を理解し、ラリーの習得を目指します。										
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
初級からのレベルアップを図りたい方、フォア・ショット・つつき等が出来る方が対象。ボールの回転を理解し、ラリーの習得を目指します。										
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	
初級からのレベルアップを図りたい方、フォア・ショット・つつき等が出来る方が対象。ボールの回転を理解し、ラリーの習得を目指します。										
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	
中級からのレベルアップを図ります。ボールの回転を理解し、一つ一つの技術のレベルアップと共に、フットワーク等の高度な動きや技術の習得を目指します。										
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	
多球練習を中心に、あらゆるボールに対応するための 上級者向け 教室。少人数制で様々なテクニックを習得していきます。										
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	
多球練習を中心に、あらゆるボールに対応するための 上級者向け 教室。少人数制で様々なテクニックを習得していきます。										
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
初めてバドミントンをされる方から基礎を強化したい方、ゲームのルールを覚えたい方が対象。										
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	
基礎打法が身につけてきた方で、フットワーク、クリア、ドロブを身につけたい方が対象です。ゲームができるようなレベルアップを目指します。										
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
ソフトテニス経験者（初級レベル以上）の方が対象。各種打法の上達と、ゲームを楽しみます。										
13	テニス初心者	石川 咲子	木	9:25～10:55	4/10 ～ 7/31	16	10	18,400円	16,800円	14,400円
初めての方を対象に、テニスの基礎を学びながら基本打法の習得を目指していきます。										
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
初心者レベル(テニスの基礎・基本打法) を習得した方が対象。基本打法のマスター、ラリー習得を目指していきます。										
15	テニス初級（木）	石川 咲子	木	11:00～12:30	4/10 ～ 7/31	16	10	18,400円	16,800円	14,400円
初心者レベル(テニスの基礎・基本打法) を習得した方が対象。基本打法のマスター、ラリー習得を目指していきます。										
16	テニス初中級（火）	石川 咲子	火	13:00～14:30	4/8 ～ 7/29	15	10	17,250円	15,750円	13,500円
初級レベル（基本打法マスター、ラリー）を習得した方、ゲームの基本ルールを理解している方が対象。各種打法の上達と、ゲームを楽しみます。										
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
初級レベル（基本打法マスター、ラリー）を習得した方、ゲームの基本ルールを理解している方が対象。各種打法の上達と、ゲームを楽しみます。										
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
初級レベル（基本打法マスター、ラリー）を習得した方、ゲームの基本ルールを理解している方が対象。各種打法の上達と、ゲームを楽しみます。										
19	テニス中級（火）	石川 咲子	火	14:35～16:05	4/8 ～ 7/29	15	10	17,250円	15,750円	13,500円
初中級レベルを習得した方、ゲーム経験者、各打法を左右前後に狙って打てる方が対象。ゲーム技術の向上、レベルアップを目指していきます。										
New!	20	テニス中上級	木	13:00～14:30	4/10 ～ 7/31	16	10	18,400円	16,800円	14,400円
中級レベルを習得済みで更なるレベルアップを目指す方、各打法でコート内を的確に狙えるゲーム経験豊富な方が対象。										
New!	21	テニス中級（木）	木	14:10～15:40	4/10 ～ 7/31	16	10	18,400円	16,800円	14,400円
初中級レベルを習得した方、ゲーム経験者、各打法を左右前後に狙って打てる方が対象。ゲーム技術の向上、レベルアップを目指していきます。										
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
初中級レベルを習得した方、ゲーム経験者、各打法を左右前後に狙って打てる方が対象。ゲーム技術の向上、レベルアップを目指していきます。										

※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

◎ 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がありますが、まずはお気軽にお電話をください^^ 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	★
リズム体操をメインに心肺機能の向上を目指し、楽しく身体づくりをしています。大好評につき、4月からは広いお部屋で開講することになりました！＼(＾o＾)／ ※会場は体育室になります。受講の際は上靴をご持参ください。											
26	アンチエイジング体操	いいだみつこ SSKT講師	水	11:40～12:40	4/9 ～ 7/30	17	30	18,700円	13,600円	11,050円	★★
脚もお腹周りも腕や肩も、筋肉は使わないとどんどん退化してしまいます××衰え始めた筋力や柔軟性を回復・向上させるカリキュラムで健康度をUPさせましょう！こちらでも大好評につき、4月からは広いお部屋で開講することになりました！＼(＾o＾)／ ※会場は体育室になります。受講の際は上靴をご持参ください。											
27	さわやか健康体操	いいだみつこ SSKT講師	水	9:10～10:25	4/9 ～ 6/25	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	★
ストレッチ体操を通してひざ痛、慢性疲労を改善し自然治癒力、免疫力を高める教室です。 ※会場は格技室になります。											
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	★
腰痛体操を通して体力をつけ、肩こり・腰痛を改善します。 ※会場は格技室になります。											
29	健康体操 姿勢美	岩野 文美	水	10:35～11:50	4/9 ～ 6/25	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	★
ストレッチや音楽に合わせた体操を通してカラダの改善をし、正しい姿勢を取り戻します。 ※会場は格技室になります。											
30	背骨コンディショニング		水	12:10～13:10	4/9 ～ 6/25	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★
肩こり・腰痛・内臓の不調をはじめとするさまざまな症状は、骨盤の歪みから発生し、独自の体操、背骨ひとつひとつを動かす体によさしい矯正と筋力向上でカラダ本来の自己治癒力を回復させ、体の中からきれいにします。 ※受講の際は長めのフイスタールをご持参ください。											
31	「大人の」やさしいHIP HOP	Hizz Performance Style 小塚 拓 (HIRAKU)	木	13:00～14:00	4/10 ～ 6/26	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	★★
若い方が楽しそうに踊っているのを見て興味はあるけど…と思っていた「大人の」皆さん、HIRAKU先生とゆづり楽しくステップアップ出来ます！「子どもと一緒に・J'孫と一緒に…」職場の部下と…止まっけはそれぞれ。勇気を出して申し込んでみましょう！(>マ<) ※会場は格技室になります。											
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	★★	
楽しく、そしてクールにダンスを踊ってみたい…そんな「大人の」ダンス教室です♪ 初めの方でも、リズムに合わせてステップを踏めばOK♪ HIRAKU先生が丁寧に、そしてめちゃくちゃ楽しくレクチャーしてくれます(＾＾) ※会場は2階多目的室になります。受講の際は上靴をご持参ください。											
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	★
リラックスして全身の筋肉や関節を柔軟にし、正しい呼吸法を習得しつつボーイング。ヨガで心も体も健康にいきましょう♪ ゆったりマイペースではじめてみましょう(＾＾) (＾＾)											
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	★
ヨガの基本ポーズを丁寧に一つ一つ実践しながら心と体のバランスを整えます。初めての方にも安心してご参加いただけます。											
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	★★
ヨガの基本ポーズからバランスを整え体幹を鍛えるポーズを行います。入門コースで基本を学んだ方のステップアップとして、入門も同時に学んでブラッシュアップとしていかがですか？											
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	★	
呼吸に合わせて、ゆっくり丁寧にポーズを行う人気のナイトヨガ。自律神経が整えられ、心と体を癒し、日々のお仕事の疲れも改善していきます…											
New!	37	リラックスヨガ	金	20:10～21:00	4/4 ～ 6/27	13	15	14,300円	10,400円	8,450円	★
人気のナイトヨガに、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コース「リラックスヨガ」が復活しました♪ 肩・首の張りや腰の違和感の改善、足のむくみ解消等など、おやすみ前に全身リフレッシュして超絶リラックス…(*'▽')=3 あとはお家に帰ってからゆるめのお風呂でゆらゆらとお過ごしください*											
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	★
ピラティスでコアマッスル（体幹）をひきしめ、体の動きを整えて、ヨガで筋肉をストレッチし、体の歪みを調整し、キレイな姿勢づくりや、心身の調整を行います。											
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	★	
ピラティスでコアマッスル（体幹）をひきしめ、体の動きを整えて、ヨガで筋肉をストレッチし、体の歪みを調整し、キレイな姿勢づくりや、心身の調整を行います。											
New!	40	肩腰すっきりヨガ	金	9:15～10:15	4/11 ～ 6/27	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★★
肩こり、腰のたるさや重たさ等の違和感を改善するヨガ教室が始まります*。週末を軽やかに過ごすため、金曜の朝にヨガを取り入れてみませんか？(*'▽')b ※会場は格技室になります。											
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	★
二十四式太極拳を学びます。ゆったりとした動きの中に足腰を鍛え、全身のツボ・経路を刺激し気血の巡りを良くする効果があります。体力に自信のない方、運動が苦手な方でも始めやすい教室となります。											
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	★	
二十四式太極拳を学びます。ゆったりとした動きの中に足腰を鍛え、全身のツボ・経路を刺激し気血の巡りを良くする効果があります。体力に自信のない方、運動が苦手な方でも始めやすい教室となります。											
New!	43	リンパマッサージ & 姿勢改善体操	金	13:15～14:30	4/4 ～ 6/27	13	15	14,300円	10,400円	8,450円	★★
全身の筋力バランスを整え、姿勢を改善して体探&ストレッチを行い、更につま先から、フェイス、頭までのリンパマッサージで老廃物、水分の排出を促すことで、カラダの内側からどんどん活性化します！血行促進、心肺機能アップ、むくみまでも解消されてスッキリ！(＾＾＾＾)* ※会場は2階多目的室になります。											
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	★★
初心者の方でも楽しめるよう、ボクシングを中心に簡単な格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。楽しく動いて代謝UP！体力UP！ 入念なストレッチも取り入れていますので、関節の可動域も広がり、かなりの運動効果があります！(＾＾)9 ※会場は格技室になります。											