

2025年
10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 >

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

【WEB】

9月1日(月) 9:00 ~ 9月14日(日) 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 >

9月16日(火) 11:30~

【WEB】

9月17日(水) 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9月17日(水) までに電話連絡いたします。

< 追加申込 >

9月18日(木) 9:00~

※電話受付のみ【先着順】

※9月19日(金)以降は電話・窓口にて先着受付いたします。

< 納入期間 >

【WEB】

9月16日(火)~9月27日(土) 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】

9月19日(金)~9月27日(土) 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)。

※ 9月22日(月)は施設整備のため納入できません。



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、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〜とさっぽろ

1会員につき1年度1回(会員番号1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。



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！



札幌市スポーツ協会
公式LINE

友だち追加

★西健康づくりセンターからお知らせ★ 改修工事期間中(令和7年9月下旬~令和8年9月末)・・
一部のフィットネス教室は西区体育館で開講します！



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(※)
300	シルバーエクササイズ (65歳以上)	逢坂 明美	月	9:45～10:45	10/6 ～ 12/22	6	30	6,600円	4,800円	3,900円
			質の高い生活を送るための体力アップを目的とし、簡単なリズム体操とストレッチなどで身体を動かす教室です♪ ※会場は2階格技室です。							
301	二十四式太極拳①	中坪 エイ子	月	9:45～10:45	10/6 ～ 12/22	6	15	6,600円	4,800円	3,900円
			二十四式の基礎を学びます。ゆっくりとした動作で身体のスミズミまで動かし、心も身体も健康に……。年齢・体力に関係なくどなたでも始められます♪ ※会場は2階多目的室です。							
302	二十四式太極拳②		月	11:00～12:00	10/6 ～ 12/22	6	15	6,600円	4,800円	3,900円
			二十四式の基礎を学びます。ゆっくりとした動作で身体のスミズミまで動かし、心も身体も健康に……。年齢・体力に関係なくどなたでも始められます♪ ※会場は2階多目的室です。							
303	いきいき ストレッチ体操	竹内 由佳	火	9:30～10:30	10/7 ～ 12/16	11	12	12,100円	8,800円	7,150円
			全身運動や簡単なリズム体操を行い、老若男女問わず楽しく参加できる教室です♪ ※会場は1階多目的室です。							
304	ゆるゆら健康体操		火	10:40～11:40	10/7 ～ 12/16	11	12	12,100円	8,800円	7,150円
			何か運動を始めてみたいけど、体力に自信のない方におすすめ！関節や筋肉の動きを整えて身体の運動をスムーズにする「ゆるゆら体操」とテニスボールなどを使用したストレッチを行う教室です。 ※会場は1階多目的室です。							
305	にこにこ体幹ヨガ	遠藤 美枝	火	13:00～14:00	10/7 ～ 12/16	11	30	12,100円	8,800円	7,150円
			身体を中心（体幹）を意識してしっかりと力を入れながら、様々なヨガのポーズを行います。筋肉をストレッチし、全身のバランスを整え、ゆがみを改善していきましょう！ ※会場は2階格技室です。							
306	ピラティス①	山田 泰子	水	9:45～10:45	10/8 ～ 12/17	11	15	12,100円	8,800円	7,150円
			普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせたトレーニングです。年齢・性別・経験を問わず誰でも行える種目ですので、安心してご参加ください！ ※会場は2階多目的室です。							
307	ピラティス②		水	11:00～12:00	10/8 ～ 12/17	11	15	12,100円	8,800円	7,150円
			普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせたトレーニングです。年齢・性別・経験を問わず誰でも行える種目ですので、安心してご参加ください！ ※会場は2階多目的室です。							
308	ストレッチ＆ヨガ	福原 香子	金	11:45～12:45	10/10 ～ 12/19	11	30	12,100円	8,800円	7,150円
			ストレッチと呼吸法をあわせて行い、心と身体をリラックスさせます。「できる」「できない」は関係なく“自分自身を癒す時間”としてお楽しみください。 ※会場は2階格技室です。							

※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

300

シルバーエクササイズ

簡単なリズム体操とストレッチなどで楽しく身体を動かし、日常生活動作を安定させるための体力アップを目的とした教室です！
(^O^)



303

いきいきストレッチ体操

日頃、運動不足と感じている方におすすめ！簡単なリズムに合わせ体を動かし、全身をストレッチ♪老若男女問わずご参加いただけます！(^-^)



こちらのフィットネス教室の詳しい内容等については、
西健康づくりセンター
011-618-8700
まで、直接お問い合わせください♪(^▽^)



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 <10月～12月>

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 田中 三華 横山 里美	火	9:00～10:30	10/7 ～ 12/23	12	15	11,400円	10,800円	9,000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・ショー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	10/7 ～ 12/23	12	15	11,400円	10,800円	9,000円
経験の浅い方(2年程度)が対象。フォア・ショー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	10/15 ～ 12/24	11	15	10,450円	9,900円	8,250円
経験の浅い方(2年程度)が対象。フォア・ショー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	10/7 ～ 12/23	12	30	11,400円	10,800円	9,000円
初級からのレベルアップを図りたい方、フォア・ショート・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	10/15 ～ 12/24	11	15	10,450円	9,900円	8,250円
初級からのレベルアップを図りたい方、フォア・ショート・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	10/9 ～ 12/25	11	30	10,450円	9,900円	8,250円	
初級からのレベルアップを図りたい方、フォア・ショート・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	10/15 ～ 12/24	11	30	10,450円	9,900円	8,250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	10/6 ～ 12/22	6	6	6,000円	6,000円	6,000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	10/9 ～ 12/25	11	6	11,000円	11,000円	11,000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	10/8 ～ 12/24	12	15	11,400円	10,800円	9,000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	10/8 ～ 12/24	12	16	13,200円	12,000円	10,200円	
基礎打法が身につけてきた方で、フットワーク、クリア、ドロップ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	10/8 ～ 12/24	12	20	13,800円	12,600円	10,800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 暁子	木	9:25～10:55	10/9 ～ 12/25	12	10	13,800円	12,600円	10,800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	10/6 ～ 12/22	6	10	6,900円	6,300円	5,400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。										
15	テニス初級（木）	石川 暁子	木	11:00～12:30	10/9 ～ 12/25	12	10	13,800円	12,600円	10,800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 暁子	火	13:00～14:30	10/7 ～ 12/23	12	10	13,800円	12,600円	10,800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	10/9 ～ 12/25	12	10	13,800円	12,600円	10,800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	10/10 ～ 12/26	12	10	13,800円	12,600円	10,800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 暁子	火	14:35～16:05	10/7 ～ 12/23	12	10	13,800円	12,600円	10,800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。										
20	テニス中上級	小斎 玲子	木	13:00～14:30	10/9 ～ 12/25	11	10	12,650円	11,550円	9,900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。										
21	テニス中級（木）	山口 美紀	木	14:10～15:40	10/9 ～ 12/25	12	10	13,800円	12,600円	10,800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	10/10 ～ 12/26	12	10	13,800円	12,600円	10,800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。

□ 格技系 <10月～1月>

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	障がいのある方(※)
48	成人弓道教室	札幌弓道連盟 指導員	水	10:00～12:00	10/22 ～ 1/14	12	10	21,000円	19,800円	16,800円

初心者の方を対象に弓道の基本を学びます。貸出用具もございしますので興味のある方は是非お申し込みください。
足袋・下カケが必要となります。購入については開講の際に指導員へご相談ください。



□ 成人対象（高校生以上） フィットネス系 <10月～12月>

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	10/8 ～ 12/24	12	30	13,200円	9,600円	7,800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月から広いお部屋で開講しています！＼(´へ´)／ ※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	10/8 ～ 12/24	12	30	13,200円	9,600円	7,800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！ごち らも大好評につき、4月から広いお部屋で開講しています！＼(´へ´)／ ※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	10/8 ～ 12/24	12	30	13,200円	9,600円	7,800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療力、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	10/10 ～ 12/26	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★
29	健康体操 姿勢美	岩野 文美	水	10:35～11:50	10/8 ～ 12/24	12	30	13,200円	9,600円	7,800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	Hizz Performance Style 小塚 拓 (HIRAKU)	水	12:10～13:10	10/8 ～ 12/24	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★
肩こり・腰痛・膝痛・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り正しい矯正と筋力向上でカラ ダ本来の自己治療力を回復させ、体の中からきれいになります。 ※受講の際は長めのフェイスタオルをご持参ください。											
31	「大人の」 やさしいHIP HOP		木	13:00～14:00	10/9 ～ 12/25	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★★
32	「大人の」 フリースタイルダンス	北海道全員健康 (株)	木	19:10～20:10	10/9 ～ 12/25	12	15	13,200円	9,600円	7,800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♪ 初めての方でも、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(ハマハ) ※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	MINATO	月	13:00～14:00	10/6 ～ 12/22	6	30	6,600円	4,800円	3,900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ポーズング。ヨガで心も体も健康にしていきたい♪ ゆったりマイペースではじめてみましょう (´へ´)											
34	ヨガ入門		火	10:00～11:00	10/7 ～ 12/23	12	30	13,200円	9,600円	7,800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	10/7 ～ 12/23	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★★
36	ナイトヨガ	佳代	金	19:00～20:00	10/10 ～ 12/26	12	15	13,200円	9,600円	7,800円	★
呼吸に合わせて、ゆっくりと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…											
37	リラックスヨガ	佳代	金	20:10～21:00	10/10 ～ 12/26	12	15	13,200円	9,600円	7,800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	佳代	水	13:00～14:00	10/8 ～ 12/24	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	KUMIKO	水	14:10～15:10	10/8 ～ 12/24	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。											
40	肩腰すっきりヨガ	原田 雅恵	金	9:15～10:15	10/10 ～ 12/26	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です♪ 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	AYA SATO	木	12:30～13:55	10/9 ～ 12/25	12	30	13,200円	9,600円	7,800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	北海道全員健康 (株)	木	14:05～15:30	10/9 ～ 12/25	12	30	13,200円	9,600円	7,800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。											
43	リンパマッサージ &姿勢改善体操	金	13:15～14:30	10/10 ～ 12/26	12	15	13,200円	9,600円	7,800円	★★	
全身の筋力バランスを整え、姿勢を改善していく体操&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！(ハマハ)* ※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	金	10:30～11:30	10/10 ～ 12/26	12	30	13,200円	9,600円	7,800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！ 急なストレッチも取り入 れていますので、関節の可動域も上がり、かなりの運動効果があります！(*´▽´) ※会場は格技室になります。											