

2026年
1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>

12月1日(月)～12月14日(日)

<申込方法>

WEB・電話・窓口のいずれかでお申込み

【WEB】

12月1日(月) 9:00～12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>

12月16日(火) 11:30～

【WEB】

12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12月17日(水)までに電話連絡いたします。

<追加申込>

12月18日(木) 9:00～

※電話受付のみ【先着順】

※12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】

12月16日(火)～12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】

12月19日(金)～12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します(現金のみ)。



スポーツ教室



WEB申込み

「お申込みにあたって」

・受講前後のウォームアップ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。 ・記載されている金額は全て税込金額となっております。
・65歳以上の方は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、即座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。 ・感染症に罹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、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円を差し引いた残額部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きますが、その際は事前にお知らせさせていただきます。 ・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。

【個人情報の取扱い】
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受ける場合があります。所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

【クレジットカード決済・コンビニ決済について】

- 日程表・お持ち物などは各施設ホームページ「教室情報」よりご確認ください。
- 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。
- WEB申込みの場合は、施設窓口での現金納入はできませんので予めご了承ください。
- 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。
- 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WEB申込み受講料割引キャンペーン

「教室WEB申込み」より、1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8年1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!



NEW!!

2026年1月からスタート!!

K-POP & HIP HOP(おとな)



K-POP好きの方必見! K-POPダンスがメインの教室が新たにスタートします♪
TikTokやYouTubeで振り付けをマネした動画が話題になったりしていますね!
好きなアーティストの曲で踊る日があるかも! (^O^)



指導員 NΦA (ノア)

K-POP・HIP HOPの基礎はもちろん、
応用などもレクチャーします! 経験・未経験、年齢、性別問わず一緒に楽しくDANCE出来たらと思っていますので、是非!
お気軽にお越しください! ★

■日時: 月曜日 13:00～14:00

■定員: 15名

教室番号
45

期間、料金等詳細は中面をご確認ください>>>

※小学生教室の詳細は別紙 少年少女短期スポーツ教室募集要項をご覧ください。

★ 1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



肩こりや、腰のだるさにアプローチするヨガ教室です。1日のはじめに体をほぐして、すっきり気持ちの良い週末を◎

日時 12月5日(金) 9:15～10:15
場所…格技室 定員…先着8名

リンパマッサージ & 姿勢改善体操



足のつま先から顔、頭まで…全身のリンパを流して血行促進、むくみ解消に。お疲れの身体もリフレッシュ♪

日時 12月5日(金) 13:15～14:30
場所…格技室 定員…先着8名

はじめてのボクシングエクササイズ



キックボクシングや格闘技の動きを含む低強度の有酸素トレーニングで、運動初心者の方も気分爽快!!

日時 12月5日(金) 10:30～11:30
場所…格技室 定員…先着8名

<申込特典>
スポーツドリンク
をプレゼント!

<受講料>
各500円
(税込)

<申込期間> 12月1日(月)～12月4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

※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



その他の教室情報は中面をご覧ください>>>



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 <1月～3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	1/6 ～ 3/31	13	15	12,350円	11,700円	9,750円
2	卓球初級（火）		火	9:00～10:30	1/6 ～ 3/31	13	15	12,350円	11,700円	9,750円
3	卓球初級（水）		水	9:00～10:30	1/7 ～ 3/25	11	15	10,450円	9,900円	8,250円
4	卓球中級（火）		火	10:45～12:15	1/6 ～ 3/31	13	30	12,350円	11,700円	9,750円
5	卓球中級（水）		水	9:00～10:30	1/7 ～ 3/25	11	15	10,450円	9,900円	8,250円
6	卓球中級（木）		木	9:00～10:30	1/8 ～ 3/26	12	30	11,400円	10,800円	9,000円
7	卓球中上級		水	10:45～12:15	1/7 ～ 3/25	11	30	10,450円	9,900円	8,250円
8	卓球多球&テクニカル(月)		月	9:00～10:00	1/5 ～ 3/23	7	6	7,000円	7,000円	7,000円
9	卓球多球&テクニカル(木)		木	11:00～12:00	1/8 ～ 3/26	12	6	12,000円	12,000円	12,000円
10	バドミントン入門	札幌 バドミント協会	水	9:20～10:50	1/7 ～ 3/25	11	15	10,450円	9,900円	8,250円
11	バドミントン初級		水	11:00～13:00	1/7 ～ 3/25	11	16	12,100円	11,000円	9,350円
12	ソフトテニス中級	湯村維津子 畠山 富江	水	13:15～14:45	1/7 ～ 3/25	11	20	12,650円	11,550円	9,900円
13	テニス初心者	石川 暁子	木	9:25～10:55	1/8 ～ 3/26	12	10	13,800円	12,600円	10,800円
14	テニス初級（月）	山口 美紀	月	13:00～14:30	1/5 ～ 3/30	8	10	9,200円	8,400円	7,200円
15	テニス初級（木）	石川 暁子	木	11:00～12:30	1/8 ～ 3/26	12	10	13,800円	12,600円	10,800円
16	テニス初中級（火）	石川 暁子	火	13:00～14:30	1/6 ～ 3/31	12	10	13,800円	12,600円	10,800円
17	テニス初中級（木）	山口 美紀	木	12:35～14:05	1/8 ～ 3/26	12	10	13,800円	12,600円	10,800円
18	テニス初中級（金）	小斎 玲子	金	13:00～14:30	1/9 ～ 3/27	10	10	11,500円	10,500円	9,000円
19	テニス中級（火）	石川 暁子	火	14:35～16:05	1/6 ～ 3/31	12	10	13,800円	12,600円	10,800円
20	テニス中上級	小斎 玲子	木	13:00～14:30	1/8 ～ 3/26	12	10	13,800円	12,600円	10,800円
21	テニス中級（木）	山口 美紀	木	14:10～15:40	1/8 ～ 3/26	12	10	13,800円	12,600円	10,800円
22	テニス中級（金）	小斎 玲子	金	14:35～16:05	1/9 ～ 3/27	10	10	11,500円	10,500円	9,000円

※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

28 からだにやさしい

健康体操



腰痛体操をメインに、肩こり解消や体力アップの為の運動を盛り込んだ、高齢の方にもおすすめの体操教室です！縮こまりがちな寒い冬ですが、動いて身体を温めましょう♪

30 背骨コンディショニング



スマートフォンの見過ぎや家事でお疲れの肩、腰、膝等…ストレッチしても改善されずにお悩みではありませんか？骨盤や背骨を週1回、独自の体操でリフレッシュしましょう◎

45 K-POP & HIP HOP(おとな)



この冬、西区体育館のダンス教室にK-POP & HIP HOPが仲間入り★新年最初のチャレンジは、親子で一緒にK-POP♪(※小学生教室の詳細は別紙「少年少女短期スポーツ教室募集要項」をご覧ください。)

★ 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 ☎ 011-662-2149 一部の教室はスポーツドリンク付きのワンコイン体験もごさいます！詳細は表面をご覧ください。

2025年12月～2026年3月 少年少女（年中・年長・小学生）短期スポーツ教室受講生も募集中！教室の内容や日程、料金等詳細は別紙「少年少女短期スポーツ教室募集要項」をご覧ください。

□ 成人対象(高校生以上) フィットネス系 <1月～3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	1/7 ～ 3/25	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	★
26	アンチエイジング体操		水	11:40～12:40	1/7 ～ 3/25	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	★★
27	さわやか健康体操	いいだみつこ SSKT講師	水	9:10～10:25	1/7 ～ 3/25	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	1/9 ～ 3/27	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	★
29	健康体操 姿勢美	岩野 文美	水	10:35～11:50	1/7 ～ 3/25	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	★
30	背骨コンディショニング		水	12:10～13:10	1/7 ～ 3/25	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	★
31	「大人の」やさしいHIP HOP	Hizz Performance Style 小塚 拓 (HIRAKU)	木	13:00～14:00	1/8 ～ 3/26	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		木	19:10～20:10	1/8 ～ 3/26	12	15	13,200円	9,600円	7,800円	★★
33	はじめてヨガ	北海道全員健康 (株)	月	13:00～14:00	1/5 ～ 3/30	8	30	8,800円	6,400円	5,200円	★
34	ヨガ入門	MINATO	火	10:00～11:00	1/6 ～ 3/31	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	★
35	ヨガ応用		火	11:10～12:10	1/6 ～ 3/31	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	★★
36	ナイトヨガ	佳代	金	19:00～20:00	1/9 ～ 3/27	11	15	12,100円	8,800円	7,150円	★
37	リラックスヨガ		金	20:10～21:00	1/9 ～ 3/27	11	15	12,100円	8,800円	7,150円	★
38	ヨガ&ピラティス ①	佳代	水	13:00～14:00	1/7 ～ 3/25	10	15	11,000円	8,000円	6,500円	★
39	ヨガ&ピラティス ②		水	14:10～15:10	1/7 ～ 3/25	10	15	11,000円	8,000円	6,500円	★
40	肩腰すっきりヨガ	KUMIKO	金	9:15～10:15	1/9 ～ 3/13	10	30	11,000円	8,000円	6,500円	★★
41	太極拳 ①	原田 雅忠	木	12:30～13:55	1/8 ～ 3/26	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★
42	太極拳 ②		木	14:05～15:30	1/8 ～ 3/26	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★
43	リンパマッサージ & 姿勢改善体操	AYA SATO	金	13:15～14:30	1/9 ～ 3/27	10	15	11,000円	8,000円	6,500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	1/9 ～ 3/27	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	★★
New! 45	K-POP & HIP HOP (おとな)	NΦA	月	13:00～14:00	1/5 ～ 3/30	8	15	8,800円	6,400円	5,200円	★★

※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

□ 西健康づくりセンター フィットネス系 <1月～3月> ※西健康づくりセンターの改修工事期間中、一部の教室を西区体育館にて実施いたします。

こちらのフィットネス教室の詳細な内容等については、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。

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(※)	
300	シルバーエクササイズ (65歳以上)	逢坂 明美	月	9:45～10:45	1/5 ～ 3/30	8	30	8,800円	6,400円	5,200円	★
301	二十四式太極拳①	中坪 イ子	月	9:45～10:45	1/26 ～ 3/30	7	15	7,700円	5,600円	4,550円	★
302	二十四式太極拳②		月	11:00～12:00	1/26 ～ 3/30	7	15	7,700円	5,600円	4,550円	★
303	いきいきストレッチ体操	竹内 由佳	火	9:30～10:30	1/13 ～ 3/24	11	12	12,100円	8,800円	7,150円	★
304	ゆるゆら健康体操		火	10:40～11:40	1/13 ～ 3/24	11	12	12,100円	8,800円	7,150円	★
305	にこにこ体幹ヨガ	遠藤 美枝	火	13:00～14:00	1/13 ～ 3/24	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	★★
306	ピラティス①	山田 泰子	水	9:45～10:45	1/7 ～ 3/25	11	15	12,100円	8,800円	7,150円	★★
307	ピラティス②		水	11:00～12:00	1/7 ～ 3/25	11	15	12,100円	8,800円	7,150円	★★
308	ストレッチ&ヨガ	福原 香子	金	11:45～12:45	1/9 ～ 3/27	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	★

※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。