

【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	空き状況	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 栄苗 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	空きあり	12,350円	11,700円	9,750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	1/6 ~ 3/31	13	残2	12,350円	11,700円	9,750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(つっき・ドライブ)を学びます。											
3	卓球初級(水)		水	9:00~10:30	1/7 ~ 3/25	11	空きあり	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(つっき・ドライブ)を学びます。											
4	卓球中級(火)		火	10:45~12:15	1/6 ~ 3/31	13	空きあり	12,350円	11,700円	9,750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・つっ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	1/7 ~ 3/25	11	残4	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・つっ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	1/8 ~ 3/26	12	空きあり	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・つっ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	1/7 ~ 3/25	11	空きあり	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	1/5 ~ 3/23	7	残3	7,000円	7,000円	7,000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	1/8 ~ 3/26	12	-	定員に達したため締め切り			
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	水	9:20~10:50	1/7 ~ 3/25	11	-	定員に達したため締め切り		
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	1/7 ~ 3/25	11	-	定員に達したため締め切り			
基礎打法が身につけてきた方、バック、クリア、ドローを身につけた方が対象です。ゲームができるようなラリーを目指します。											
12	ソフトテニス中級	湯村 維津子 畠山 高江	水	13:15~14:45	1/7 ~ 3/25	11	空きあり	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、ゲームを楽しむ。											
13	テニス初心者	石川 暁子	木	9:25~10:55	1/8 ~ 3/26	12	残1	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	1/5 ~ 3/30	8	残3	9,200円	8,400円	7,200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	1/8 ~ 3/26	12	残1	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	1/6 ~ 3/31	12	-	定員に達したため締め切り			
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	1/8 ~ 3/26	12	空きあり	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	1/9 ~ 3/27	10	空きあり	11,500円	10,500円	9,000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	1/6 ~ 3/31	12	空きあり	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	1/8 ~ 3/26	12	残2	13,800円	12,600円	10,800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	1/8 ~ 3/26	12	空きあり	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	1/9 ~ 3/27	10	残2	11,500円	10,500円	9,000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。



12月18日現在
教室空き状況
19時時点

□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	空き状況	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	空きあり	12,100円	8,800円	7,150円	★
リズム体操をメソッドに心肺機能の向上を目指し、楽しく身体づくりをしていきます。大好評につき、4月から広いお部屋で開催いたします！(606) ※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	水	11:40~12:40	1/7 ~ 3/25	11	空きあり	12,100円	8,800円	7,150円	★★	
脚もも腰周りも腕や肩も、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・向上させるのがリズムで健康度をUPさせましょう！ごちそう大好評につき、4月から広いお部屋で開催いたします！(606) ※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	水	9:10~10:25	1/7 ~ 3/25	11	空きあり	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	1/9 ~ 3/27	11	空きあり	12,100円	8,800円	7,150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	水	10:35~11:50	1/7 ~ 3/25	11	空きあり	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	岩野 文美	水	12:10~13:10	1/7 ~ 3/25	11	空きあり	12,100円	8,800円	7,150円	★
肩こり・腰痛・膝痛・内臓の不調をほぐすさまざまな症状は、背骨の歪みから発生し、独自の体操、背骨ひとつひとつを動かすことで正しい矯正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。 ※受講の際は長めのイン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	1/8 ~ 3/26	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★★
若い方が楽しく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先生と踊り楽しむステップアップ出来ます! 「子どもと一緒に...」孫と一緒に...「職場の部下...」ときっかけはそれぞれ。勇気を出して申し込んでしまえばいい! (> <) ※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	1/8 ~ 3/26	12	残3	13,200円	9,600円	7,800円	★★	
楽しく、そしてクールにダンスを踊りたい...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みだそう! HIRAKU先生が丁寧に、そしてめっちゃ楽しくレクチャーして頂きます(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	北海道全員健康(株)	月	13:00~14:00	1/5 ~ 3/30	8	空きあり	8,800円	6,400円	5,200円	★
リラックスして至身の筋肉や関節を柔軟にし、正しい呼吸法を習得し、コアトレーニング。ヨガで心も体も健康にしていきましょう! ゆったりマイペースに始めてみましょう(ハ)											
34	ヨガ入門	MINATO	火	10:00~11:00	1/6 ~ 3/31	13	空きあり	14,300円	10,400円	8,450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	1/6 ~ 3/31	13	空きあり	14,300円	10,400円	8,450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、入門と同時に学んでコアアップとしての効果がでます!											
36	ナイトヨガ	金	19:00~20:00	1/9 ~ 3/27	11	-	定員に達したため締め切り				
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	リラクセスヨガ	金	20:10~21:00	1/9 ~ 3/27	11	残4	12,100円	8,800円	7,150円	★	
大気のチカラで、リラクゼーション効果のあるポーズをビッグアップしたコース「リラクセスヨガ」が復活しました! 「肩」の張りや腰の違和感の改善、足のむくみ解消など、おやすみ前に全身リラックス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	1/7 ~ 3/25	10	-	定員に達したため締め切り			
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	1/7 ~ 3/25	10	残2	11,000円	8,000円	6,500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。											
40	肩腰すっきりヨガ	KUMIKO	金	9:15~10:15	1/9 ~ 3/13	10	空きあり	11,000円	8,000円	6,500円	★★
肩こり、腰のだ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											
41	太極拳 ①	原田 雅恵	木	12:30~13:55	1/8 ~ 3/26	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★
二十四式太極拳を学びます。ゆたか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	1/8 ~ 3/26	12	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	★	
二十四式太極拳を学びます。ゆたか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	AYA SATO	金	13:15~14:30	1/9 ~ 3/27	10	空きあり	11,000円	8,000円	6,500円	★★
全身の筋力バランスを整え、姿勢を改善して体の体操&ストレッチを行い、更につま先から、フェイス、顔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、お肌までも解消されてスツリ!! (ハハハ) ※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	北海道全員健康(株)	金	10:30~11:30	1/9 ~ 3/27	11	空きあり	12,100円	8,800円	7,150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! 大急ぎ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ます。かなりの運動効果があります! (マハ) ※会場は格技室になります。											
New!	K-POP & HIP HOP (おとな)	NDA	月	13:00~14:00	1/5 ~ 3/30	9	残1	8,800円	6,400円	5,200円	★★
人気のK-popとHIPHOPをMIXしたダンス教室が新しく始まります! ヒット曲、好きな曲を踊ることができるかも! ?											

※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	空き状況	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	空きあり	8,800円	6,400円	5,200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&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	1/26 ~ 3/30	7	-	一定数お申込みがなかったため中止			
二十四式の基礎を学びます。ゆたかりとした動作で身体のすみずみまで動かし、心も身体も健康に...。年齢・体力に関係なくお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	1/26 ~ 3/30	7	残4	7,700円	5,600円	4,550円	★	
二十四式の基礎を学びます。ゆたかりとした動作で身体のすみずみまで動かし、心も身体も健康に...。年齢・体力に関係なくお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	1/13 ~ 3/24	11	-	定員に達したため締め切り			
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	ゆるゆる健康体操	火	10:40~11:40	1/13 ~ 3/24	11	空きあり	12,100円	8,800円	7,150円	★	
何が運動を始めたい方、体力に自信のない方におすす! 関節や筋肉の動きを整えて身体を運動をスムーズにする「ゆるゆる体操」&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	1/13 ~ 3/24	11	残3	12,100円	8,800円	7,150円	★★
身体を中心に「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	1/7 ~ 3/25	11	-	定員に達したため締め切り			
普段意識して使ってい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	1/7 ~ 3/25	11	-	定員に達したため締め切り				
普段意識して使ってい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	1/9 ~ 3/27	11	残1	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。											

※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

★追加申込について★

各教室空き枠への追加申込は、12月18日(木)の9:00から電話での先着順受付となります。19日以降は窓口でもお申込みが可能です。 ※空き枠が埋まり次第、締め切りとさせていただきます(´_`)

★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 ☎ 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用意! 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。



札幌市スポーツ協会 公式LINE

友だち追加

