

2026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者募集



● 4月開講教室ワンコイン『おトク』体験受講のお知らせ ●

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日のはじまりに体をほぐして、すっきりと週末のスタートを♪

日時 3月6日(金)9:15～10:15
場所 … 格技室
定員 … 先着10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有酸素トレーニングで気分爽快！！

日時 3月6日(金)10:30～11:30
場所 … 格技室
定員 … 先着10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 3月13日(金)13:15～14:30
場所 … 2階多目的室
定員 … 先着5名

お申込みの方にスポーツドリンク2本プレゼントします！とってもおトク！

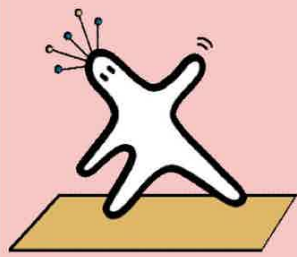
< 申込期間 > 3月1日(日)～3月5日(木) ※定員になり次第、締め切りとなります。

< 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



西区体育館には魅力的な教室がたくさん！
詳しくはチラシの裏面や、西区体育館のホームページをご覧ください♪
こちらの2次元コードからどうぞ➡



▼多種目体験型スクールのご案内▼

DOスポ! シニア健康塾

55歳以上の方を対象とし、軽スポーツ、フィットネス、文化教室など、健康づくりに関する様々なプログラムを通じて、健康に関する知識と実践力を身に付け、健康寿命を延ばし、充実した健康ライフを目指す通年教室です。

詳細は、下記2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。



教室事業ブランド「SASPO」完成記念！ 春のプレゼントキャンペーン

申込期間：3/1(日)～
抽選で510名様に
SASPOイメージキャラクター
「ジュンカンカン」グッズ等をプレゼント

詳しくは
WEBサイトを
ご覧ください。



新規受講者

新規受講者
全員に

トートバッグ
プレゼント



継続受講者

A賞
すべてのグッズ+
受講料1,000円
割引クーポン

10名様



B賞
アクリル
キーホルダー

200名様

C賞
クリアボトル

300名様



※画像はイメージです。

申込方法

【申込期間】3月1日(日)～3月14日(土)

【申込方法】①WEB ②電話 ③施設窓口

※①については申込初日9：00～14日(土)23：59：59まで24時間受付中！

【抽 選】3月16日(月)11：30

定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選を行います。

①WEB申込の場合：抽選結果をメールにてお知らせいたします。

②電話 ③施設窓口申込の場合：落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

追加申込

3月18日(水)9：00より 定員に空きがある教室のみ先着順にて受付（初日は電話のみ）。

※3月19日(木)以降は、窓口でも先着受付いたします。

※追加申込は電話・施設窓口のみ受付いたします（WEB申込はご利用できません。）

WEB申込み
フォーム



納入方法

①WEBでお申込みの場合

納入期間：3月16日(月)～3月27日(金) 23：59：59まで

納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「WEBでのクレジットカード決済」または「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください。

■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。

※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。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。

②電話 ③施設窓口でお申込みの場合

納入期間：3月19日(木)～3月27日(金) 9：00～20：00

納入期間内に施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

その他

・各教室の日程表、持ち物、ご確認ください。事項は、当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認ください。受講当日に各施設へお越しください。

・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。

・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をお願いします。

・3月16日(月)は施設整備日のため各種手続きは行っておりません。あらかじめご了承ください。

お申込みにあたって

○受講前後のウォームアップや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。 ○65歳以上の方は、受講料の減額設定がある教室に限り、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、受講料の減額設定がある教室に限り、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、受講施設へお問い合わせください。 ○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、部屋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。 ○感染症にかか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いたします）。 ○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円を差し引いた残回数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く場合がございますが、その際は事前にお知らせ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アンケート等の送付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求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

さぽるとさっぽろ
受講料助成が
ご利用いただけます。



詳細はこちらから
ご覧ください。

「教室WEB申込み」で受講料100円割引！

対象教室をWEBからお申込みいただいた場合、

新規・継続を問わず、受講料を100円割引いたします。

※WEB申込みに対応していない教室は対象外となります。

※申込期間終了後のお申込みは、教室WEB申込みの対象外となります。



西区体育館・温水プール
〒063-0825

札幌市西区発寒5条8丁目9-1

（地下鉄東西線「宮の沢駅」6番出口徒歩8分）

TEL：011-662-2149

■開館時間：9:00～21:00

■休館日：第3月曜日（整備日）

■駐車場：約150台(夏季)/約120台(冬季)



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

【お申込みにあたって】

- ・ **球技系教室は、同一種類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>

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	4/7 ～ 6/30	11	15	10,450円	9,900円	8,250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	4/7 ～ 6/30	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、切替の習得を目指すと共に回転を意識した打法(つっつき・ドライブ)を学びます。										
3	卓球初級（水）		水	9:00～10:30	4/8 ～ 6/24	10	15	9,500円	9,000円	7,500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、切替の習得を目指すと共に回転を意識した打法(つっつき・ドライブ)を学びます。										
4	卓球中級（火）		火	10:45～12:15	4/7 ～ 6/30	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・つっ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	4/8 ～ 6/24	10	15	9,500円	9,000円	7,500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	4/9 ～ 6/25	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・つっ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	4/8 ～ 6/24	10	30	9,500円	9,000円	7,500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、一つ一つの技術の向上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	4/6 ～ 6/29	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	4/9 ～ 6/25	10	6	10,000円	10,000円	10,000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	4/8 ～ 6/24	10	15	9,500円	9,000円	7,500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	4/8 ～ 6/24	10	16	11,000円	10,000円	8,500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	4/8 ～ 6/24	10	20	11,500円	10,500円	9,000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	4/9 ～ 6/25	11	10	12,650円	11,550円	9,900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	4/6 ～ 6/29	9	10	10,350円	9,450円	8,100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	4/9 ～ 6/25	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。										
16	テニス初中級（火）	石川 暁子	火	13:00～14:30	4/7 ～ 6/30	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	4/9 ～ 6/25	11	10	12,650円	11,550円	9,900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	4/10 ～ 6/26	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	4/7 ～ 6/30	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	テニス中級（木）	山口 美紀	木	14:10～15:40	4/9 ～ 6/25	11	10	12,650円	11,550円	9,900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。										
21	テニス中級（金）	小斎 玲子	金	14:35～16:05	4/10 ～ 6/26	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。										
22	テニス中上級	小斎 玲子	木	14:10～15:40	4/9 ～ 6/25	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。										

※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

スポーツ・フィットネス教室 ワンコイン体験実施中！

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を1教室・各期・1回体験することができます。

500円で体験できるなら試してみようかな♪



体験方法

- ①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
- ②空きがあるか確認後、直近の教室実施日（体験可能日）をご案内いたします。
- ③必要事項をお伺いし、お申込み受付完了となります。体験日当日に窓口にて体験料500円をお支払いください。

※体験料500円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。

※教室実施日前日までにお申込みください。

※JAF会員の方は、JAF会員を含む2名様まで、教室ワンコイン体験が無料でご受講いただけます。※JAF会員登録のご提示が必要です。

※ご見学のみの場合は無料です。

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。
- ※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

- 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。

WEB申込み
フォーム



□ 成人対象（高校生以上） フィットネス系 <4月～6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	4/8 ～ 6/24	10	30	11,000円	8,000円	6,500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きます。 ※会場は体育室です。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	菅野 淳子	水	11:40～12:40	4/8 ～ 6/24	10	30	11,000円	8,000円	6,500円	★★
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！ ※会場は体育室です。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	4/8 ～ 6/24	10	30	11,000円	8,000円	6,500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。 ※会場は格技室です。											
28	からだにやさしい健康体操	いいだみつこ SSKT講師	金	13:00～14:30	4/10 ～ 6/26	11	30	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・腰痛を改善しましょう！ ※会場は格技室です。											
29	健康体操 姿勢美	いいだみつこ SSKT講師	水	10:35～11:50	4/8 ～ 6/24	10	30	11,000円	8,000円	6,500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。 ※会場は格技室です。											
30	背骨コンディショニング	岩野 文美	水	12:10～13:10	4/8 ～ 6/24	9	30	9,900円	7,200円	5,850円	★
背骨ひとつひとつを動かす、体にやさしい矯正でカラダ本来の自己治癒力を回復させます。 ※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	Hizz Performance Style 小塚拓（HIRAKU）	木	13:00～14:00	4/9 ～ 6/25	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★★
若い方が踊っているのを見て興味はあるけど…そんな「大人の」皆さん、HIRAKU先生とゆっくり楽しくステップアップ出来ます！ ※会場は格技室です。											
32	「大人の」フリースタイルダンス	Hizz Performance Style 小塚拓（HIRAKU）	木	19:10～20:10	4/9 ～ 6/25	12	15	13,200円	9,600円	7,800円	★★
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！HIRAKU先生が丁寧に、楽しくレクチャーしてくれます★ ※会場は2階多目的室です。											
33	K-POP & HIP HOP（おとなの月曜）	NΦA	月	13:00～14:00	4/6 ～ 6/29	9	15	9,900円	7,200円	5,850円	★★
人気のK-POPとHIPHOPをMIXした人気のダンス教室♪ヒット曲、好きな曲を踊ることができるかも！？											
New 34	K-POP & HIP HOP（おとなの火曜）	NΦA	火	13:00～14:00	4/7 ～ 6/30	12	15	13,200円	9,600円	7,800円	★★
人気のK-POPとHIPHOPをMIXした人気のダンス教室♪4月からは火曜日も開講します！ヒット曲、好きな曲を踊ることができるかも！？											
35	はじめてヨガ	北海道 全員健康(株)	月	13:00～14:00	4/6 ～ 6/29	9	30	9,900円	7,200円	5,850円	★
ゆったりリマイベスで始めてみましょう(´▽`)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♪											
36	ヨガ入門	MINATO	火	10:00～11:00	4/7 ～ 6/30	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。											
37	ヨガ応用	MINATO	火	11:10～12:10	4/7 ～ 6/30	12	30	13,200円	9,600円	7,800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いかがですか？											
38	ナイトヨガ	MINATO	金	19:00～20:00	4/10 ～ 6/26	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…											
39	リラックスヨガ	MINATO	金	20:10～21:00	4/10 ～ 6/26	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」♪おやすみ前に全身リフレッシュ(´▽`)～3											
40	ヨガ&ピラティス①	佳代	水	13:00～14:00	4/8 ～ 6/24	10	15	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、ヨガで筋肉をストレッチ。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。											
41	ヨガ&ピラティス②	佳代	水	14:10～15:10	4/8 ～ 6/24	10	15	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、ヨガで筋肉をストレッチ。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。											
42	肩腰すっきりヨガ	KUMIKO	金	9:15～10:15	4/10 ～ 6/26	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★★
肩こり、腰のだるさや重たさ等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？ ※会場は格技室です。											
43	太極拳 ①	原田 雅恵	木	12:30～13:55	4/9 ～ 6/25	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★
二十四式太極拳で足腰を鍛え、全身のツボ・経路を刺激し気血の巡りを良くしましょう♪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です。											
44	太極拳 ②	原田 雅恵	木	14:05～15:30	4/9 ～ 6/25	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★
二十四式太極拳で足腰を鍛え、全身のツボ・経路を刺激し気血の巡りを良くしましょう♪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です。											
45	リンパマッサージ & 姿勢改善体操	AYA SATO	金	13:15～14:30	4/10 ～ 6/26	12	15	13,200円	9,600円	7,800円	★★
頭からフェイス、つま先まで…全身リンパマッサージ&ストレッチでむくみ解消・姿勢改善で心も身体もスッキリ(´▽`)♪ ※会場は2階多目的室です。											
46	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	4/10 ～ 6/26	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★★
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。楽しく動いて初心者の方でも代謝UP！体力UP！(´▽`)9 ※会場は格技室です。											