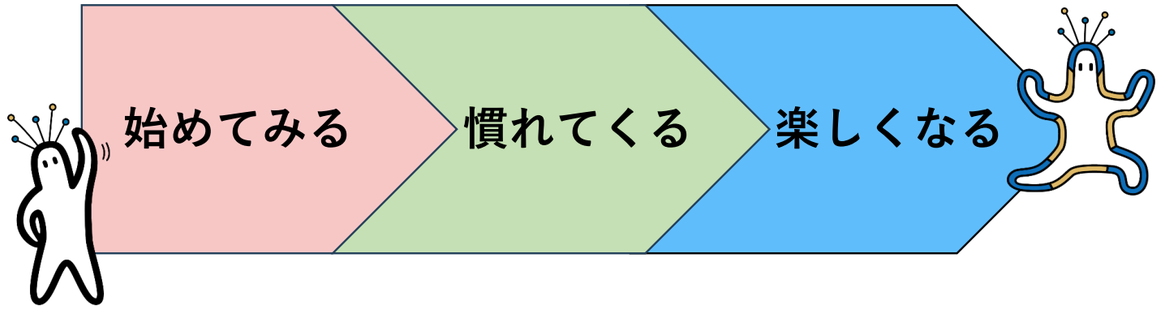
2027年
1月
開講

西区体育館・温水プール
成人スポーツ教室受講者募集

人生に、スポーツを。
SASPO



お家にこもりたくなる寒い冬！
縮こまったカラダをときほぐす おすすめ教室ラインナップ▼

New!
24 シニアのための健康体操

運動不足な自覚はあるけれど、何から始めれば良いかわからない…
そんな方にピッタリな、新しい体操教室が11月から始まりました。
いつまでも自分の足で元気に歩き、毎日をイキイキと過ごすための教室です。
ストレッチやかんたんな筋力トレーニング、バランス体操等を取り入れ
身体を無理なく動かしながら、筋力・柔軟性・体力の維持向上を目指します。
年齢制限はありませんので、どなたでもお気軽にご参加ください！



インストラクター
竹内 由佳（たけうち ゆか）
- モスクワオリンピック
  体操　日本代表
- モスクワ世界選手権
  体操　日本代表

34 K-POP & HIP HOP(おとなの火曜)



初めての方大歓迎！憧れのK-POPダンスに
チャレンジしてみませんか？人気アーティスト
のコンサート出演実績が豊富なMAO先生が
ゆっくりじっくりレクチャーします♪

インストラクター
MAO（まお）
- EXILE TRIBE LIVE TOUR
  札幌公演 サポートダンサー
- Nissy Entertainment " Re:10th "
  Anniversary Final 札幌公演 サポートダンサー

申込方法

【申込期間】１２月１日（火）～ １２月１４日（月）

【申込方法】① WEB　② 電話　③ 施設窓口
※① WEB申込は １日９：００ ～ １４日 23：59：59まで24時間受付中！

【抽　　選】１２月１６日（水） 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。

WEB申込み
フォーム

追加申込
１２月１８日（金） 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）。
※１２月１９日（土）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。）

納入方法

① WEBでお申込みの場合
納入期間：１２月１６日（水）～ １２月２７日（日） 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：１２月１９日（土）～ １２月２７日（日） 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。※１２月２１日（月）は施設整備日のため納入できません。

その他

・各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、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いただき、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願います。
・１２月２１日（月）は施設整備日、年末年始（１２月２９日（火）～１月３日（日））は休館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

〇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。　〇65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。　〇障がい者手帳、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せください。　〇お申込みの際は、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。　〇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。　〇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。〇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。　〇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。　〇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。　〇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。　〇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。　〇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）。　〇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。　〇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。　〇教室の広報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~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)

人生に、スポーツを。
SASPO
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 田中　三華 横山　里美 笹岡まりの 大谷　愉	火	9:00～10:30	1/5 ～ 3/30	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	1/5 ～ 3/30	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	1/6 ～ 3/31	13	15	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	1/5 ～ 3/30	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	1/6 ～ 3/31	13	15	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	1/7 ～ 3/25	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	1/6 ～ 3/31	13	30	12,350円	11,700円	9,750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	1/25 ～ 3/8	5	6	5,000円	5,000円	5,000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	10:45～11:45	1/7 ～ 3/18	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。							
10	バドミントン入門	定員が16名に変更となりました。 札幌バドミントン協会推薦指導員	水	9:20～10:50	1/6 ～ 3/24	12	16	11,400円	10,800円	9,000円
			はじ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です。							
11	バドミントン初級		水	11:00～13:00	1/6 ～ 3/17	11	16	12,100円	11,000円	9,350円
			基礎打法が身についてきた方で、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	1/6 ～ 3/31	13	20	14,950円	13,650円	11,700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	1/14 ～ 3/25	10	10	11,500円	10,500円	9,000円
			はじめての方を対象に、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	1/25 ～ 3/29	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	1/14 ～ 3/25	10	10	11,500円	10,500円	9,000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	1/12 ～ 3/23	10	10	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。							
17	テニス初中級（木）	山口　美紀	木	12:35～14:05	1/7 ～ 3/25	10	10	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。							
18	テニス初中級（金）	小斎　玲子	金	13:00～14:30	1/8 ～ 3/26	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	1/12 ～ 3/23	10	10	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。							
20	テニス中級（木）	山口　美紀	木	14:10～15:40	1/7 ～ 3/25	10	10	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。							
21	テニス中級（金）	小斎　玲子	金	14:35～16:05	1/8 ～ 3/26	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	13:00～14:30	1/7 ～ 3/25	10	10	11,500円	10,500円	9,000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。

□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） 一　般	高齢者(65歳以上)	障がいのある方(※)	運動強度
New! 24	シニアのための健康体操	竹内　由佳	火	12:45～13:45	1/5 ～ 3/30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★
			いつまでも元気に歩き続けられる身体に！ストレッチや筋力トレーニング等、無理のない動きで筋力・柔軟性・体力の維持向上を目指します。								
25	らくらくリズム体操	菅野　淳子	水	10:00～11:30	1/6 ～ 3/31	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	★
			リズムに合わせた簡単な体操で楽しくからだづくり♪心肺機能の向上を目指しましょう！								
26	アンチエイジング体操		水	11:40～12:40	1/6 ～ 3/31	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	★★
			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アンチエイジング♪								
27	さわやか健康体操	いいだみつこ SSKT講師	水	9:10～10:25	1/6 ～ 3/31	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	★
			1日をさわやかに過ごすため、ストレッチがメインの教室です♪朝の習慣として取り入れることで、慢性疲労の改善や免疫力アップが期待できます。								
28	からだにやさしい健康体操		金	13:00～14:30	1/8 ～ 3/26	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★
			体操を通して体力をつけるとともに、肩こり・腰痛を改善しましょう。 継続することで健康度アップ！								
29	健康体操　姿勢美		水	10:35～11:50	1/6 ～ 3/31	13	30	14,300円	10,400円	8,450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。								
30	背骨コンディショニング	岩野　文美	水	12:10～13:10	1/6 ～ 3/31	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	★
			骨盤や背骨ひとつひとつを動かす、独自の体操ですっきりとリフレッシュ♪ ※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	1/7 ～ 3/25	11	15	12,100円	8,800円	7,150円	★★
			若い方が踊っているのを見て興味はあるけど…という大人の皆さん！HIRAKU先生とゆっくり楽しくステップアップ♪ ※会場は2階多目的室です。								
32	「大人の」フリースタイルダンス		木	19:10～20:10	1/7 ～ 3/25	11	15	12,100円	8,800円	7,150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ます！								
33	K-POP & HIP HOP（おとなの月曜）	NΦA	月	13:00～14:00	1/4 ～ 3/8	7	15	7,700円	5,600円	4,550円	★★
			人気のK-POPとHIPHOPをMIXした、大好評のダンス教室です♪ヒット曲、好きな曲を踊ることができるかも！？								
34	K-POP & HIP HOP（おとなの火曜）	MAO	火	13:00～14:00	1/5 ～ 3/23	11	15	12,100円	8,800円	7,150円	★★
			人気のK-POPとHIPHOPをMIXした、大好評のダンス教室です♪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	1/4 ～ 3/29	8	30	8,800円	6,400円	5,200円	★
			まずは楽しく始めてみましょう！ 全身の筋肉や関節をほぐし、正しい呼吸法を習得しつつボージング。ヨガで心も体もリラックス♪								
36	ヨガ入門	MINATO	火	10:00～11:00	1/5 ～ 3/30	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		火	11:10～12:10	1/5 ～ 3/30	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		金	19:00～20:00	1/8 ～ 3/26	11	15	12,100円	8,800円	7,150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		金	20:10～21:00	1/8 ～ 3/26	11	15	12,100円	8,800円	7,150円	★
			人気のナイトヨガから、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教室です。お仕事後、おやすみ前に全身リフレッシュ(*'▽')								
40	ヨガ＆ピラティス①	佳代	水	13:00～14:00	1/6 ～ 3/31	13	15	14,300円	10,400円	8,450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		水	14:10～15:10	1/6 ～ 3/31	13	15	14,300円	10,400円	8,450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	1/8 ～ 3/26	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	★★
			肩こりや腰のだるさ・重たさ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？								
43	太極拳 ①	原田　雅恵	木	12:30～13:55	1/7 ～ 3/25	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	★
			二十四式太極拳で足腰を鍛え、全身のツボ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		木	14:05～15:30	1/7 ～ 3/25	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	★
			二十四式太極拳で足腰を鍛え、全身のツボ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	1/8 ～ 3/26	12	15	13,200円	9,600円	7,800円	★★
			頭からフェイス、つま先まで…全身のストレッチ、マッサージを通じてむくみ解消・姿勢改善！お疲れの心も身体もスッキリ(^▽^) ✨								
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	1/8 ～ 3/26	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。運動が久しぶりの方も楽しく動いて代謝UP！体力UP！('∀')								
300	シルバーエクササイズ（65歳以上）	逢坂　明美	月	9:45～10:45	1/25 ～ 3/29	7	30	ー	5,600円	4,550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♪								

※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。

気になる教室、まずは1回やってみよう！



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。体験日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を無料でご受講いただけます。※JAF会員証のご提示が必要です。
※ご見学のみの場合は無料です。

★ 1月開講教室の体験申込は 12月25日(金) 9:00 より承ります。 TEL：011-662-2149

300 シルバーエクササイズ(65歳以上)



『西健康づくりセンター』で実施している人気の教室が、西区体育館でも開講中です。月曜日の朝、身体を動かして体力アップ！気持ちの良い1週間を始めましょう♪

インストラクター
逢坂 明美（おうさか あけみ）

45 リンパマッサージ & 姿勢改善体操

パソコンやスマートフォンの長時間使用で姿勢が気になったり、身体が凝り固まってはいませんか？全身のリンパマッサージでリフレッシュする習慣を作りましょう。



インストラクター
AYA（あや）