

おすすめ♪フィットネス教室

■はじめてのピラティス
木曜日 12:00~13:10
指導員 SAYURI



ストレッチポールなどの道具を使いながらインナーを鍛え姿勢を整えます。ピラティスはじめての方、ピラティスが気になっていた方におすすめです♪

■サルセーション
木曜日 12:45~13:45
指導員 太田 明博



音楽を感じ曲の情景を踊りで表現するダンスフィットネスです。かんたんな動きで機能的な身体づくりをしていきます！
ダンス好きならどなたでも、もちろん初心者大歓迎！ダンスが苦手でも楽しければそれでOK♪

■リズムで楽々3B体操
水曜日 9:30~11:00
指導員 川口 早苗



遊びの要素・気軽に・体に無理なく をキーワードに、老若男女問わず誰でも楽しめる健康体操です。専用の用具を使用し、体の動きを音楽に合わせてみんなで楽しく行います！「体を動かしたいけど激しい運動は…」とお悩みの方にぜひおすすめしたい体操です♪

■シニアの姿勢改善ポール&ヨガ
金曜日 12:40~13:40
指導員 全員健康(株) 菊地 こずえ



ストレッチポールを使用し全身のストレッチなどを行いながら全身を鍛え姿勢を改善していきます。やさしい動きで身体への負担も少ないので、フィットネスはじめての方におすすめ♪

■かんたんボクシングエクササイズ
金曜日 13:55~14:45
指導員 全員健康(株) 菊地 こずえ



ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動で、全身の筋肉をバランスよく鍛えます。脂肪燃焼効果抜群、気分転換、ストレス発散にも！初めての方大歓迎♪

■筋膜リリース
土曜日 11:30~12:30
指導員 小松 静香



筋膜を柔らかくし滑りを良くしてほぐすことで、筋肉の柔軟性を引き出し全身のバランスを整えます。肩こり・腰痛・むくみにも♪

■おとなのK-POP & HIPHOP
土曜日 13:00~14:00
指導員 YU-YA



ヒップホップの基礎を学びながらK-POPダンスを習得します！年齢問わず、ダンス初心者大歓迎！楽しく踊りましょう♪

■FLOW MUSIC YOGA
土曜日 19:00~20:15
指導員 杉澤 方子



音楽に合わせて流れるように様々なヨガのポーズを動きを止めずにとっていきます。運動強度高めのヨガです！全身に効きます！興味がある方は、まずは体験をしてみてください♪

2026年
7月
開講

暑い夏、いい汗かいて体力&健康づくり♪

手稲区体育館

スポーツ・フィットネス教室受講者募集！



【申込期間】 2026年6月1日(月) ~ 2026年6月14日(日)

【申込方法】 ①WEB ②電話 ③施設窓口 ※6月8日(月)は施設整備日のためWEB申込のみとなります
①6月1日9:00~6月14日 23:59:59まで24時間受付 ②③受付時間 9:00~20:00

【抽選】 令和8年6月16日(火) 12:00~順次



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】 令和8年6月18日(木)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)

※6月19日(金)以降は、窓口でも先着受付いたします。

※追加申込ではWEB申込はご利用できません(電話・施設窓口のみ受付)。

【納入方法】 ① WEBでお申込みの場合

納入期間：令和8年6月16日(火)~6月27日(土) 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

※WEB申込みの場合、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：令和8年6月19日(金)~6月27日(土) 9:00~20:00まで

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。 ※窓口では現金のみのお取り扱いとなります

その他

・各教室の日程表、持ち物、ご確認ください。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願います。

・6月8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は、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。

お得なサポート

さぽーと さぽーと
受講料助成が
ご利用いただけます。



「教室WEB申込」で
受講料100円引き！
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申込に対応していない教室は対象外です
※申込期間終了後のお申込みは、教室WEB申込の対象外です

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

手稲区体育館

〒006-0832

札幌市手稲区曙2条1丁目2-46

JRバス「手稲区体育館前」下車徒歩1分

TEL : 011-684-0088

■開館時間 9:00~21:00

■休館日 第2月曜日(整備日)

■駐車場 約100台



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

●球技● 対象:成人(高校生以上) ※詳しい教室日程はホームページをご確認ください

★テニス										
曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
月	101	テニス初級(月)	工藤 敏夫	9:10 ~ 10:40	8回	10名	9,200円	8,400円	7,200円	7/6~ 9/28
	102	テニス初中級(月)		11:00 ~ 12:30	8回	10名	9,200円	8,400円	7,200円	
	103	テニス初中級ナイター(月)		19:20 ~ 20:50	8回	10名	9,200円	8,400円	7,200円	
火	104	テニス中上級(火)	村山 純	9:00 ~ 10:50	10回	10名	14,000円	13,000円	11,000円	7/7~ 9/15
	105	テニス中級(ダブルス強化)		11:00 ~ 12:30	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	
水	106	テニス初中級(水)	羽倉 孝造	9:00 ~ 10:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	7/1~ 9/30
	107	テニス中級(水)		10:40 ~ 12:30	12回	10名	16,800円	15,600円	13,200円	
	108	テニス中上級(水)		12:50 ~ 14:40	12回	10名	16,800円	15,600円	13,200円	
木	109	テニス初中級(木)	小斎 玲子	9:00 ~ 10:30	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100円	7/2~ 9/17
	110	テニス中級(木)		10:35 ~ 12:05	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100円	
	111	テニス実践ゲームレッスン(木)中級~	北村 裕昭	14:10 ~ 15:40	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	7/2~ 9/24
	112	テニス初中級ナイター(木)	羽倉 孝造	19:10 ~ 20:40	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	
金	113	テニス中級(金)	工藤 敏夫	9:00 ~ 10:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	7/3~ 9/25
	114	テニス初中級(金)		10:35 ~ 12:05	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	
	115	テニス中上級(少人数制W強化)	金石 麻由子	12:10 ~ 14:00	9回	6名	14,400円	14,400円	14,400円	7/3~9/18
土	116	テニス中級(土)	羽倉 孝造	9:00 ~ 10:50	9回	10名	12,600円	11,700円	9,900円	7/4~ 9/26
	117	テニス初級(土)		11:00 ~ 12:30	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100円	

★卓球

★卓球										
曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
水	120	卓球初級(水)	札幌婦人卓球親睦会	9:10 ~ 10:40	11回	12名	10,450円	9,900円	8,250円	7/1~ 9/30
	121	卓球上級(水)			11回	15名	10,450円	9,900円	8,250円	
	122	卓球中級(水)		10:45 ~ 12:45	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	
	123	卓球中上級(水)			11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	
金	124	卓球初級(金)	札幌婦人卓球親睦会	9:10 ~ 10:40	12回	12名	11,400円	10,800円	9,000円	7/3~ 9/25
	125	卓球中上級(金)			12回	15名	11,400円	10,800円	9,000円	
	126	卓球初中級(金)		10:45 ~ 12:45	12回	15名	13,200円	12,000円	10,200円	
	127	卓球中級(金)			12回	15名	13,200円	12,000円	10,200円	
	128	卓球上級(金)			12回	15名	13,200円	12,000円	10,200円	

★ゴルフ、バスケットボール

★ゴルフ、バスケットボール										
曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
土	129	ゴルフ基礎	(有)北海道GIP	9:00 ~ 10:30	9回	26名	11,250円	10,350円	9,000円	7/4~ 9/26
	130	ゴルフ形成		10:50 ~ 12:20	9回	26名	11,250円	10,350円	9,000円	
月	131	レディースバスケットボール ※女性限定	山岡 真由美	10:00 ~ 11:30	8回	15名	7,600円	7,200円	6,000円	7/6~9/28

★少人数制 短期教室 ※ひと月ごとにテーマが変わります、毎月のテーマや日程など詳細は当館ホームページをご確認ください

★少人数制 短期教室										
曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
木	118	テニスクリニック(木) ★7月テーマ:スピンのコントロール 内容:基本動作の習得	北村 裕昭	13:00 ~ 14:00	4回	6名	4,200円	4,200円	4,200円	7/2~ 7/23
金	119	卓球ピンポイント(金) ★7月テーマ:レーン強化 内容:横回転のとおり方・下回転に対するフリック、チキータ、ストップの練習	札幌婦人卓球親睦会	9:10 ~ 10:40	4回	6名	5,000円	5,000円	5,000円	7/3~ 7/24

※障がいのある方=障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援自給者証をお持ちの方

★子供向けプロスポーツ団体教室 ※お申込み・お問い合わせは各団体のホームページをご確認ください

曜日	教室名	実施団体	時間	対象
月	レバンガ北海道バスケットボールアカデミー	レバンガ北海道	19:00~21:00	小学4~6年生
火	コンサドーレサッカースクール	コンサドーレ北海道スポーツクラブ	15:50~16:50	小学1~3年生
			17:00~18:00	小学4~6年生



札幌市スポーツ協会公式SNSです!
いろいろな情報が載っているから
ぜひチェックしてみてください!

●フィットネス● 対象:成人(高校生以上) ※詳しい教室日程はホームページをご確認ください

曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)			内容	期間
							一般	65歳以上	障がいのある方		
月	301	体質改善ストレッチ	chiharu	9:45 ~ 10:55	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	呼吸法とゆっくり動作でインナーを鍛えて体 力向上・体の歪みや不調の改善をはかりま す。ピラティスの他ストレッチや簡単な筋力 トレーニングでトータル的に全身をトレー ニングします	7/6~ 9/28
	302	ピラティス PLUS		11:10 ~ 12:20	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円		
	303	ZUMBA 月曜日	A Y A	11:30 ~ 12:30	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円		
	304	リンパマッサージ&姿勢改善体操		13:00 ~ 14:30	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円		
	305	あへあほ健康体操		13:00 ~ 14:10	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円		
火	306	ヨガ×卓球	杉澤 方子	10:00 ~ 11:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	卓球の前後にヨガを行うことで競技パフォー マンスを向上させます ※要ラケット	7/7~ 9/29
	307	ZUMBA 火曜日	太田 明博	9:10 ~ 10:20	11回	40名	12,100円	8,800円	7,150円		
	308	さわやか健康体操	いいだみつこ S S K T	10:30 ~ 12:00	11回	40名	12,100円	8,800円	7,150円		
	309	季節のからだ巡りヨガ	橋本 史子	10:45 ~ 11:45	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円		
	310	フィットネスフラ ナニ☆アロハ	佐藤 満美子	13:15 ~ 14:25	10回	15名	11,000円	8,000円	6,500円		
水	311	ボディメイクヨガ	杉澤 方子	19:00 ~ 20:15	10回	11名	11,000円	8,000円	6,500円	ヨガで筋力・体力・柔軟性を向上させ、しなや かでメリハリのある体を作りましょう!	7/7~ 9/8
	312	トランポリンフィットネス(火)	株Cinderella Trainers	19:45 ~ 20:45	9回	10名	9,900円	7,200円	5,850円		
	313	ビューティーヨガ	MINATO	9:30 ~ 10:30	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円		
	314	リズムで楽々3B体操	川口 早苗	9:30 ~ 11:00	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円		
	315	ピラティス 11:15	高橋 有紀	11:15 ~ 12:45	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円		
316	ピラティス 13:00	13:00 ~ 14:30		12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円			
木	317	からだにやさしい健康体操 11:00	いいだみつこ S S K T	11:00 ~ 12:30	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	リズムに合わせて身体を動かし運動不足解消 と健康なからだづくりを行います	7/1~ 9/30
	318	からだにやさしい健康体操 13:00		13:00 ~ 14:30	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円		
	319	ナイトデトックスヨガ	杉澤 方子	19:30 ~ 20:45	12回	11名	13,200円	9,600円	7,800円		
	320	あへあほ体操 9:15	株アクティブスタイル	9:15 ~ 10:25	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円		
	321	あへあほ体操 10:30	霜野 昌博	10:30 ~ 11:40	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円		
金	322	はじめてのピラティス	SAYURI	12:00 ~ 13:10	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	インナーを鍛え姿勢を整えます。ピラティスが 初めての方におすすめ!	7/2~ 9/24
	323	サルセーション	太田 明博	12:45 ~ 13:45	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円		
	324	ナイトストレッチヨガ	佐藤 満美子	19:00 ~ 20:30	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円		
土	325	ヨガ(金) 9:15	ヨガライフ スクール	9:15 ~ 10:45	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	ヨガの座り方や腹式呼吸の仕方など基本的 な事から指導します。運動量は少なめです!	7/3~ 9/25
	326	ヨガ(金) 11:00		11:00 ~ 12:30	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円		
	327	シニアの姿勢改善ポール&ヨガ	北海道全員健康塾	12:40 ~ 13:40	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円		
	328	かんたんボクシングエクササイズ	菊地 こずえ	13:55 ~ 14:45	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円		
	329	ピラティス(金)	高橋 有紀	12:45 ~ 14:15	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円		
日	330	リラクセスヨガ	鳴海 裕子	19:00 ~ 20:10	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	アロマの香りの中、ヨガのポーズと呼吸でコ コロとカラダをリラックス!	7/4~ 9/26
	331	ヨガ(土) 9:00	ヨガライフ スクール	9:00 ~ 10:30	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円		
	332	ヨガ(土) 11:00		11:00 ~ 12:30	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円		
	333	トランポリンフィットネス(土)	株Cinderella Trainers	10:00 ~ 11:00	9回	10名	9,900円	7,200円	5,850円		
	334	筋膜リリース	小松 静香	11:30 ~ 12:30	10回	15名	11,000円	8,000円	6,500円		
	335	おとなのK-POP&HIPHOP	YU-YA	13:00 ~ 14:00	9回	15名	9,900円	7,200円	5,850円		
336	FLOW MUSIC YOGA	杉澤 方子	19:00 ~ 20:15	10回	12名	11,000円	8,000円	6,500円			

★星置中学校でのヨガ教室 ※ヨガIN星置は、保護者同伴の場合に限り小学生以上も受講できます、ただし受講料はそれぞれ必要です

月	337	ヨガ IN 星置	櫻井 知子	19:30 ~ 21:00	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	ヨガの基本姿勢と呼吸法のマスターを目指し ます。保護者同伴なら小学生以上も受講OK!	7/6~ 9/28
---	-----	----------	-------	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	---	--------------

※障がいのある方=障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援自給者証をお持ちの方

ワンコイン体験 できます!

開講中の教室で定員に空きがある場合 1回500円で教室体験ができます!
ぜひ、気になる教室を体験して教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください!
・ワンコイン体験は、定員に空きがある教室で、各期・1教室・1回まで受講できます
・お電話もしくは当館窓口にて受け付けています。体験受講前日までにお申込みください
・定員に空きがあっても体験受講できない場合もございますのでご了承ください