2026年
12月
開講

札幌市スポーツ交流施設（つどーむ）
冬のスポーツ教室　追加募集

人生に、スポーツを。SASPO

K-POP＆J-POP　DANCE
1月～3月開講



曜　日：月曜日
回　数：全5回
時　間：16:30～17:30
定　員：15名
指導員：KYOKO
開講日：1/25・2/1・2/15
3/1・3/8

NEW　格闘技エクササイズ

曜　日：金曜日
回　数：全13回
時　間：19:00
～20:00
定　員：15名
指導員：苫　侑我







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。



教室の雰囲気はどんな感じ？」「続けられるかしら？」
ぜひ一度、体験してください！

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、体験日当日に窓口にて体験料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。
※開催前日までにお申込みください。
※JAF 会員の方は、JAL 会員を含む２名様まで、ワンコイン教室体験が無料でご受講いただけます。※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。

施設からのお知らせ

・更衣室内にシャワーがあります。シャワーを浴びる際は、受付窓口でシャワーコインを購入ください。（１００円）６分間使用できます。9:00～20：50まで使用できます。
・貴重品ロッカー（無料）を用意していますが、数に限りがあります。その他、正面玄関入口に５０円の有料ロッカー、更衣室内に１００円の有料ロッカーがあります。
※イベント等で使用できない日、時間等がございます。詳細はつどーむまでお問い合わせください。

12月開講 フィットネス系教室　対象:高校生以上

※ フィットネス・球技種目は複数申込が可能です。ただし、すべて受講される場合に限ります。

教室No.	教室名	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込) 一般	65歳以上	障がいのある方	指導員	期間	内 容
200	背骨コンディショニング【運動強度】★		10:00~11:00	13		14,300円	10,400円	8,450円	片岡 志保	12/1~3/30	背骨の歪みを解消し、腰痛・肩こり・姿勢の改善を目指します。つらい痛みや、不調が起きない健康なカラダへリセットさせましょう。
201	アロマヨガ【運動強度】★ 受付終了	火	~12:15	13		14,300円	10,400円	8,450円	小野寺 美乃	12/1~3/30	「ヨガって難しいのかな？私にもできるかな？」と不安な方でも安心して受講できます。アロマの香りを楽しみながらマイペースに心と身体の健康を手に入れましょう♪
202	からだにやさしい健【運動強度】★ 受付終了		~14:30	12		13,200円	9,600円	7,800円	飯田光子SSKT	12/1~3/30	ストレッチ体操、筋力強化運動に腰痛運動も取り入れた健康体操です。運動不足を解消し、日常生活に必要な体力・筋力を付けていきましょう！！
203	むくみ改善・疲労回復ヨガ【運動強度】★		20:20~21:20	12		13,200円	9,600円	7,800円	大嶋 春香	12/1~3/30	凝り固まった筋肉や関節をほぐして血行を促進させましょう！疲れが溜まっている方、むくみが気になる方、デスクワークの方、ストレスを感じやすい方などにオススメです。
204	タイ式ヨガ ルーシーダットン【運動強度】★		10:00~11:00	14		15,400円	11,200円	9,100円	金谷 香純	12/2~3/31	独自の深い呼吸法と、ゆったりとした動き・ポーズで身体と心を整えていきます。ハードな動きや難しいポーズは無いため、柔軟性に自信がない方も気軽に参加できます！
205	からだコンディショニング【運動強度】★		11:20~12:20	14		15,400円	11,200円	9,100円	阿部 慎平	12/2~3/31	運動不足・肩こり・腰痛にお悩みの方、全身をスムーズに動かせるように身体の不調や運動不足を解消しましょう！現役整骨院の院長が効率的に身体を動かし、コンディションを整える方法を伝授！！
206	あへあほ体操【運動強度】★ 受付終了	水	~14:00	14	15	15,400円	11,200円	9,100円	苫 侑我	12/2~3/31	あへあほ体操とは、「あーへーあーほー」と発声しながら「へ」と「ほ」でお腹をへこませる腹筋運動をベースに開発された体幹トレーニングプログラムです。
207	ZUMBA【運動強度】★★		20:00~21:00	14		15,400円	11,200円	9,100円	AYA SATO	12/2~3/31	世界中の陽気なジャンルの曲を使い、楽しく！ノリ良く！どなたでも簡単に踊れるエクササイズです。ご自分のペースで快活に汗をかいてシェイプアップしましょう！※室内用運動靴が必要です。
208	太極拳【運動強度】★ 受付終了		~11:00	13		14,300円	10,400円	8,450円	川村 賢	12/3~3/18	ゆっくり柔らかく身体を動かしながら、血流改善・全身の筋力の向上・免疫力の向上などの効果が期待できます。年齢・体格・性別に左右されない「衰えない体」を獲得していきましょう！※室内運動靴が必要です。
209	フラダンス【運動強度】★	木	18:45~19:45	12		13,200円	9,600円	7,800円	高橋はるか	12/3~3/18	ハワイアンミュージックに合わせて「楽しく、美しく」フラダンスを一緒に踊りませんか？どなたでも気軽に踊ることができるので、初心者の方でも安心して参加できます！
210	サーキットエクササイズ【運動強度】★★★		20:00~21:00	13		14,300円	10,400円	8,450円	高橋 真大	12/3~3/18	サーキットトレーニングをベースに、音楽に合わせてテンポよくエアロ→筋トレ→ボクシング→筋トレなどを交互に行う有酸素運動です。しっかりと身体を動かしたい方にオススメです！！※室内用運動靴が必要です。
211	リンパマッサージ&健【運動強度】★ 受付終了	金	~11:45	14		15,400円	11,200円	9,100円	AYA SATO	12/4~3/26	軽い運動とストレッチで、骨盤のゆがみや体のバランスを整えたり、血行を促進、心肺機能を高めましょう！リンパマッサージではむくみを解消し、老廃物を排出して細胞も内蔵も活性化します。※室内用運動靴が必要です。
212	ゼロトレ【運動強度】★		13:15~14:15	13		14,300円	10,400円	8,450円	金谷 香純	12/4~3/19	日常の癖や間違った体の使い方により、縮んでしまった体の各部位をテコの原理を使って関節に働きかけ、深い呼吸でさらに緩めることによって体を本来の位置へと戻していきます。
224	格闘技エクササイズ【運動強度】★★★		19:00~20:00	13		14,300円	10,400円	8,450円	苫 侑我	12/11~3/26	アップテンポな曲に合わせ、様々な格闘技を組み合わせた有酸素運動となっております。格闘技の楽しさや爽快感を感じながら、楽しく体を動かしましょう！※室内用運動靴が必要です。

12月開講 球技教室　対象:高校生以上

教室No.	教室名	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込) 一般	65歳以上	障がいのある方	指導員	期間	内 容
102	テニス初中級	水	19:30~21:00	10	12	11,500円	10,500円	9,000円	羽倉 孝造	12/2~3/10	試合に参加できる実力を身に付けます！基本6打法とボールコントロールを学び、ダブルスの基本戦術を身に付けましょう！
104	テニス中級	水	19:30~21:00	10	12	11,500円	10,500円	9,000円	鈴木 寛典	12/2~3/10	テニスを1年以上定期的に継続している方。ダブルスのゲーム形式をしたことがある方。

12月開講　キッズ・ジュニア教室

教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	受講料(税込) 一般	障がいのある方	指導員	期間	内容
101	ジュニアテニス	水	17:30~19:00	10	12	小1~小4	11,500円	9,000円	羽倉 孝造	12/2~3/10	ラケットの持ち方やテニスの基本、打ち方を学びテニスを楽しみましょう！ラケットやボールは当施設で貸出可能です！動きやすい服装、外用運動靴をご用意ください。

1月~3月開講　キッズ・ジュニア教室

教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	受講料(税込) 一般	障がいのある方	指導員	期間	内容
222	K-POP&J-POP DANCE	月	16:30~17:30	5	15	小学生~中学生	4,750円	3,750円	KYOKO	1/25~3/8	K-POPやJ-POPの曲に合わせて楽しく振り付けを踊ります♪(コピーダンスではありません。)※室内用運動靴が必要です。