

成人(高校生以上)向け教室【球技・格闘技系】 ※令和8年度より成人教室は2期制となります。

教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員	開講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方		
1	卓球初級	金	9:15~10:45	17	15	16,150円	15,300円	12,750円	札幌卓球連盟	4/17~9/25
2	卓球上級	金	9:15~10:45	17	15	16,150円	15,300円	12,750円	札幌卓球連盟	4/17~9/25
3	卓球中級	金	10:50~12:20	17	15	16,150円	15,300円	12,750円	札幌卓球連盟	4/17~9/25
4	バドミントン初心者	金	9:00~10:30	17	10	16,150円	15,300円	12,750円	札幌地区バドミントン協会	4/17~9/25
5	バドミントン初級	金	10:35~12:35	17	18	18,700円	17,000円	14,450円	札幌地区バドミントン協会	4/17~9/25
6	バドミントン初中級	火	13:10~15:10	14	18	15,400円	14,000円	11,900円	札幌地区バドミントン協会	4/7~9/29
7	バドミントン(ゲームメイン)	火	15:20~16:50	14	18	13,300円	12,600円	10,500円	札幌地区バドミントン協会	4/7~9/29
8	バドミントン中級	火	9:00~10:55	15	18	16,500円	15,000円	12,750円	札幌地区バドミントン協会	4/7~9/29
9	バドミントン中上級	火	11:00~12:55	15	16	16,500円	15,000円	12,750円	札幌地区バドミントン協会	4/7~9/29
10	テニス初級A	木	9:25~10:55	15	10	17,250円	15,750円	13,500円	川島 裕子	4/2~9/24
11	テニス初級B	木	10:00~12:30	15	10	17,250円	15,750円	13,500円	川島 裕子	4/2~9/24
12	テニス初中級	火	11:00~12:30	16	12	17,250円	16,750円	13,500円	小島 香	4/7~9/29
13	テニス初中級	木	9:25~10:55	15	10	17,250円	15,750円	13,500円	武田 真生子	4/2~9/24
14	テニス中級	火	9:25~10:55	15	12	17,250円	15,750円	13,500円	小島 香	4/7~9/29
15	テニス中級	木	11:00~12:30	16	10	17,250円	15,750円	13,500円	武田 真生子	4/2~9/24
16	ナイトテニス初級	水	19:00~20:30	16	10	18,400円	16,800円	14,400円	川島 裕子	4/1~9/30
17	ナイトテニス中級	火	19:15~20:45	15	12	17,250円	15,750円	13,500円	川島 裕子	4/7~9/29
18	ナイトテニス上級	月	19:25~20:55	11	10	12,650円	11,550円	9,900円	今 香輝	4/13~9/28
19	大人のボクシング	金	19:45~20:45	17	15	13,600円	12,750円	11,050円	長谷川 雅	4/17~9/25

成人(高校生以上)向け教室【フィットネス系】 ※令和8年度より成人教室は2期制となります。

教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員	開講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方		
21	ベーシックヨガI	火	10:00~11:00	21	20	23,100円	16,800円	13,650円	猪狩 有紀子	4/7~9/29
22	ベーシックヨガII	火	11:15~12:15	21	20	23,100円	16,800円	13,650円	猪狩 有紀子	4/7~9/29
23	太極拳	火	14:30~16:00	21	20	23,100円	16,800円	13,650円	沖野 和美	4/7~9/29
24	からだとの体操	火	13:00~14:15	21	20	23,100円	16,800円	13,650円	太田 明博	4/7~9/29
25	ZUMBA	火	19:00~20:10	21	20	23,100円	16,800円	13,650円	太田 明博	4/7~9/29
26	ボクシングエクササイズ(女性専用)	火	19:30~20:30	22	15	24,200円	17,600円	14,300円	吉原 菜子	4/1~9/30
27	姿勢改善ヨガ	水	10:00~11:10	21	20	23,100円	16,800円	13,650円	早瀬 有希	4/1~9/30
28	やさしいピラティス	水	13:00~14:00	20	15	22,000円	16,000円	13,000円	和田 真里	4/1~9/30
29	バランスボールエクササイズ	水	13:30~14:30	21	15	23,100円	16,800円	13,650円	近 吉優	4/1~9/30
30	サルセッション	水	19:15~20:15	21	20	23,100円	16,800円	13,650円	太田 明博	4/1~9/30
31	たのしくからだリメイク	木	10:00~11:00	20	20	22,000円	16,000円	13,000円	和田 真里	4/2~9/24
32	中腰養生ヨガ	木	19:00~20:10	19	20	20,800円	15,200円	12,350円	渡邊 さよ	4/16~9/24
33	リラクセスヨガ	金	10:00~11:00	19	20	20,800円	15,200円	12,350円	猪狩 有紀子	4/17~9/25
34	フラダンス	金	12:30~13:30	18	20	19,800円	14,400円	11,700円	長谷川 細香	4/17~9/25
35	健実操	金	12:40~13:40	20	30	22,000円	16,000円	13,000円	高野 里香	4/17~9/25
36	ナイトアロマヨガ	金	19:00~20:10	14	20	15,400円	11,200円	9,100円	渡邊 さよ	4/17~9/25

※教室内容につきましては、HPをご確認ください。

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で申込み可能です。

■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可能です。
■申込期間中は24時間お申込み可能です。
■お申込み教室の指導結果をメールでお知らせします。



プロスポーツアカデミー

札幌市東区
札幌市北区

札幌市東区
札幌市北区

札幌市東区
札幌市北区

※申込み、問い合わせは専用ダイヤルにておこないます。札幌市東区・札幌市北区は専用ダイヤルにておこないます。上記の2区への申し込みは専用ダイヤルにておこないます。

子ども向け教室 ※学年は4月からの新学年です。

教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	受講料(税込)		指導員	開講期間
							一般	障がいのある方		
41	ジュニアダンス(小1~小3)	月	17:00~18:00	11	10	小1~小3	10,450円	8,250円	今 香輝	4/13~9/28
42	ジュニアダンス(小4~中3)	月	18:05~19:20	11	10	小4~中3	12,650円	9,900円	今 香輝	4/13~9/28
43	キッズダンス(年少~小1)	火	15:20~17:10	21	20	年少~小1	19,950円	15,750円	小塚 拓	4/7~9/29
44	ジュニアダンス(小2~小4)	火	17:20~18:20	21	20	小2~小4	19,950円	15,750円	小塚 拓	4/7~9/29
45	ジュニアボクシング(5歳~小学生)	火	18:00~19:00	20	12	小4~中3	16,000円	13,000円	長谷川 雅	4/7~9/29
46	ジュニア体操	水	18:00~19:30	16	36	小1~中3	18,400円	14,400円	体操指導員	4/1~9/30
47	ジュニアバレーボール(5歳~小4)	水	17:15~18:45	16	30	小3~小6	15,200円	12,000円	札幌市バドミントン協会	4/1~9/30
48	ジュニアバドミントン(小3~小4)	水	17:10~18:40	16	15	小3~小6	15,200円	12,000円	札幌地区バドミントン協会	4/1~9/30
49	ジュニアバドミントン(小5~中3)	水	18:50~20:20	16	15	小5~中3	15,200円	12,000円	札幌地区バドミントン協会	4/1~9/30
50	わくわくキッズ体操(水)	水	15:00~16:00	21	10	年中~年長	19,950円	15,750円	安土 隼人	4/1~9/30
51	わくわくジュニア体操(水)※がまふり	水	16:10~17:40	21	10	小1~小4	24,150円	18,900円	安土 隼人	4/1~9/30
52	ジュニアボクシング	水	17:30~19:00	21	15	小2~小6	19,950円	15,750円	札幌市バドミントン協会	4/1~9/30
53	わくわくキッズ体操(金)	金	15:00~16:00	19	10	年中~年長	18,050円	14,250円	安土 隼人	4/17~9/25
54	わくわくジュニア体操(金)	金	16:10~17:40	19	10	小1~小4	21,850円	17,100円	安土 隼人	4/17~9/25
55	さっぼろチア&ダンスアカデミー(少年少女)	木	17:10~18:25	19	30	小1~小3	21,850円	17,100円	北海道コンラッド・ルネサンス分館メンバー	4/9~9/24
56	さっぼろチア&ダンスアカデミー(ジュニアB)	木	18:30~19:45	19	30	小4~小8	21,850円	17,100円	北海道コンラッド・ルネサンス分館メンバー	4/2~9/24

さっぼろチア&ダンスアカデミー

体力の向上と柔軟性を養いながら、スポーツシーンでの演技披露を想定したダンスを習得していきます。楽しくダンスを踊りながら「応援する心」を育て、初めの方でも楽しく参加できます。

また、教室日程の他に、「リーグ1ユースボラード北海道」のホームゲームにてパフォーマンスを披露する機会があります。(出演できるようになったメンバーは別途、衣装代等の経費がかかります。詳しくは施設までお問い合わせください。)

※受講料とは別途にポンポン代として、3,000円(税込)がかかります。



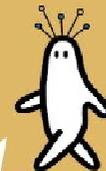
子ども向け通年教室【1年間】 ※学年は4月からの新学年です。

教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	受講料(税込)		指導員	開講期間
							一般	障がいのある方		
60	少年少女弓道	金	16:30~18:00	18	20	中学生	20,700円	16,200円	札幌弓道連盟	4/17~9/25

※通年教室については、カリキュラムが1年間となります。2期の日程については後日改めてご案内いたします。※受講料は分費2回払いになります。

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。



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。
※体験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、ワンコイン教室体験が無料でご案内いただけます。※会員登録のご提示が必要です。
※ご見学のみ場合は無料です。

施設からの
お知らせ

送迎時に体育館周辺道路での駐車は近隣のマンションの方々・地域のみみなさまのご迷惑となりますので、お待ちの方は一度駐車場へ入っていただき、体育館東側の車寄せスペースでお待ちください。
※場内は一方通行となります。駐車場入口からは退場できませんのでご注意ください。