

2026年  
4月  
開講

# 北区体育館

春のスポーツ 成人教室受講者募集



## 申込方法

【申込期間】3月1日(日)～3月14日(土) 9:00～20:00

【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)12:30

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：落選された方のみ電話にてお知らせいたします。

WEB 申込み  
フォーム



## 2026年4月開講 春のおすすめ教室

<p>36 はじめてのトレーニング</p> <p>より効果的にトレーニングマシンを使う方法や安全にトレーニングを行うための基本を学びます。ご自身の健康状態を把握し、無理のないからどつくりをおこなうためのお手伝いをします。</p> <p>曜日 月曜日 時間 13:30～15:00 指導員 横谷 政一</p> 	<p>48 ソフトボクシングレベルアップ</p> <p>マスボクシング、スパーリングなどの大会出場を目指す方をメインに、楽しみながら計画的に練習をおこない、技術向上を目指します。レベルアップのきっかけづくりとして、指導員一同サポートいたします!</p> <p>曜日 火曜日 時間 18:45～20:15 指導員 札幌ボクシング協会指導員</p> 	<p>51 シニアのためのひざ・腰体操</p> <p>ひざや腰の「違和感」や「機能改善」を図るため、ストレッチや下肢体幹の強化、筋力バランスの向上を目指し、健康増進を促します。ひざや腰の強化・改善を目指したい方におすすめ。</p> <p>曜日 水曜日 時間 9:30～10:30 指導員 山口 雅史</p> 
<p>60 はじめての太極拳(楊式15式)</p> <p>ゆっくりとした動きと深い呼吸を組み合わせて、全身の筋力やバランス力を鍛えることで、血行促進につながり、心身のストレス緩和にも効果的です。運動不足の方、これから何かはじめてみたい方におすすめ。</p> <p>曜日 水曜日 時間 12:45～13:45 指導員 藤原 真知子</p> 	<p>62 ゆったり癒しヨガ</p> <p>ご自身の身体と向き合いながら、ゆっくりと体をほぐし、日頃の疲れを癒しながら自律神経を整えます。はじめてヨガを習う方、運動不足の方、これから何か始めたい方におすすめ。</p> <p>曜日 木曜日 時間 10:15～11:15 指導員 石岡 千秋</p> 	<p>78 はじめてのフリースタイルダンス</p> <p>さまざまなジャンルのダンスを取り入れ、自由に気持ちよく体を動かします。体を動かすことでストレス発散や運動不足解消に繋がります。どなたでも楽しく、ダンスで心も体も健康に!初めての方大歓迎!</p> <p>曜日 金曜日 時間 19:00～20:00 指導員 中島 亜夕子</p> 

この他にも北区体育館にはたくさんの教室がございます。  
詳しくはチラシ裏面や、北区体育館ホームページをご覧ください!



## 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 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 クリアポトル 300名様

※国産はイメージです。

## お得なサポート

さぽるとさぽる

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。

# 北区体育館 TEL: 011-763-1522

〒001-0908

札幌市北区新琴似8条2丁目1-25

地下鉄南北線「麻生駅」3番出口より徒歩9分

JR 新琴似駅より徒歩3分

■開館時間 9:00～21:00

■休館日 第4月曜日(整休日)

■駐車場 約110台(4～11月)



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

○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。○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。○指導員や施設職員から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ございます。○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講となる場合があります。その場合は申込み時に記載いただいた連絡先またはWEB申込み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。○教室を締めの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円を差し引いた返戻金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き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。

## 球技教室 対象：高校生以上

卓球・バドミントン教室は同種目1教室のみのお申込みとなります。同種目で複数の教室を受講希望の方は、追加申込にてお申込みください(先着順)。※バドミントンレベルアップ(ダブルス強化)は含まれません。※障がいのある方・・・障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方

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	卓球中級	火	9:00~10:30	11回	18名	10,450円	9,900円	8,250円	札幌卓球連盟	4/7~6/30
2	卓球上級	火	11:00~12:30	11回	18名	10,450円	9,900円	8,250円		
3	卓球上級	水	11:10~12:40	9回	32名	8,550円	8,100円	6,750円		
4	卓球初心者・初級	木	9:00~10:30	10回	28名	9,500円	9,000円	7,500円		
5	卓球中級	木	11:00~12:30	10回	30名	9,500円	9,000円	7,500円		
6	バドミントン初級	月	9:00~10:30	9回	16名	8,550円	8,100円	6,750円	札幌地区バドミントン協会推薦指導員	4/6~6/29
7	バドミントン中級	月	10:40~12:10	9回	16名	8,550円	8,100円	6,750円		
8	バドミントン初心者	金	9:00~11:00	11回	16名	12,100円	11,000円	9,350円		
9	バドミントン中級	金	11:05~13:05	11回	18名	12,100円	11,000円	9,350円		
10	バドミントン上級	金	13:35~15:35	11回	16名	12,100円	11,000円	9,350円		
26	バドミントンレベルアップ(ダブルス強化)	月	18:45~20:15	9回	15名	8,550円	8,100円	6,750円		4/6~6/29
11	少人数制テニス初心者~初級	月	12:45~14:15	9回	6名	12,150円			織田 和枝	4/6~6/29
12	少人数制テニス初中級	月	14:20~15:50	9回	6名	12,150円			織田 和枝	4/6~6/29
13	少人数制テニス中級	月	15:55~17:25	9回	6名	12,150円			織田 和枝	4/6~6/29
14	大人のナイトテニス初中級	月	18:45~20:15	9回	12名	10,350円	9,450円	8,100円	村山 純	4/6~6/29
15	テニス初中級	火	12:45~14:45	12回	10名	16,800円	15,600円	13,200円	織田 和枝	4/7~6/30
16	テニス中級	火	14:50~16:20	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	織田 和枝	4/7~6/30
17	テニス基礎コース初級	水	9:30~11:00	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100円	武田 真里子	4/1~6/24
18	テニス初級	木	9:30~11:00	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	斎藤 厚子	4/2~6/18
19	テニス初中級	木	11:05~12:35	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	斎藤 厚子	4/2~6/18
20	テニス初中級~中級	木	12:40~14:10	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	織田 和枝	4/2~6/18
21	テニス中級	木	14:15~15:45	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	織田 和枝	4/2~6/18
22	テニス中上級	木	15:50~17:20	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	織田 和枝	4/2~6/18
23	少人数制はじめてのテニス	金	12:35~13:35	11回	6名	11,550円			石川 暁子	4/3~6/26
24	少人数制テニスポイント強化	金	13:40~15:10	11回	6名	14,850円			石川 暁子	4/3~6/26
28	少人数制テニス初級	月	9:15~10:15	9回	6名	9,450円			村山 純	4/6~6/29
29	少人数制テニス初中級	月	10:25~11:25	9回	6名	9,450円			村山 純	4/6~6/29
30	少人数制テニス中級	月	11:30~12:40	9回	6名	12,150円			村山 純	4/6~6/29

## フィットネス教室 対象：高校生以上

※障がいのある方・・・障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方

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※		
31	からだすっきりえくささいず	月	9:00~9:50	9回	30名	9,900円	7,200円	5,850円	遠藤 美枝	4/6~6/29
32	はじめてのヨガ A	月	10:00~11:15	9回	35名	9,900円	7,200円	5,850円	阿部 香名芽	4/6~6/29
33	はじめてのヨガ B	月	11:30~12:45	9回	35名	9,900円	7,200円	5,850円	阿部 香名芽	4/6~6/29
34	ピラティス	月	18:50~19:35	9回	14名	8,100円	6,300円	5,400円	人見 奈々	4/6~6/29
35	ナイトヨガ	月	19:45~20:45	9回	14名	9,900円	7,200円	5,850円	人見 奈々	4/6~6/29
36	はじめてのトレーニング	月	13:30~15:00	6回	14名	6,600円	4,800円	3,900円	横谷 政一	4/13~6/15
41	姿勢美体操	火	10:00~11:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	札幌整美健康体操研究会	4/7~6/30
42	大人のクラシクバレエ入門(女性向け)	火	10:45~12:15	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	人見 奈々	4/7~6/30
43	脂肪燃焼ヨガ	火	11:40~12:40	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	北海道全員健康	4/7~6/30
44	スリムヨガ	火	13:00~14:15	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	阿部 香名芽	4/7~6/30
45	ピラティス	火	20:00~21:00	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	人見 奈々	4/7~6/30
46	背骨コンディショニング A	火	10:00~11:00	11回	14名	12,100円	8,800円	7,150円	三浦 瑞江	4/7~6/30
47	背骨コンディショニング B	火	11:10~12:10	11回	14名	12,100円	8,800円	7,150円	三浦 瑞江	4/7~6/30
48	ソフトボクシングレベルアップ	火	18:45~20:15	10回	12名	9,500円	9,000円	7,500円	札幌ボクシング協会	4/7~6/23
51	シニアのためのひざ・腰体操	水	9:30~10:30	10回	30名	11,000円	8,000円	6,500円	山口 雅史	4/1~6/24
52	初心者向けピラティス	水	10:40~11:40	10回	30名	11,000円	8,000円	6,500円	山口 雅史	4/1~6/24
53	すこやかエクササイズ	水	10:30~11:30	9回	14名	9,900円	7,200円	5,850円	田口 元氣	4/1~6/24
54	はじめてのボクシングエクササイズ	水	11:45~12:45	9回	14名	9,900円	7,200円	5,850円	田口 元氣	4/1~6/24
55	やさしく代謝アップ体操	水	13:00~14:15	10回	30名	11,000円	8,000円	6,500円	札幌整美健康体操研究会	4/1~6/24
56	太極拳(楊式 85式)	水	14:00~16:00	10回	33名	11,000円	8,000円	6,500円	藤原 真知子	4/1~6/24
57	ソフトボクシング	水	18:45~20:15	10回	12名	9,500円	9,000円	7,500円	松本 めぐみ	4/1~6/24
58	ZUMBA	水	13:00~14:00	9回	14名	9,900円	7,200円	5,850円	Mackey	4/1~6/24
59	Night★ZUMBA	水	19:00~20:00	9回	14名	9,900円	7,200円	5,850円	Mackey	4/1~6/24
60	はじめての太極拳(楊式 15式)	水	12:45~13:45	10回	25名	11,000円	8,000円	6,500円	藤原 真知子	4/1~6/24
61	らくらく健康エクササイズ	木	9:00~9:50	10回	30名	11,000円	8,000円	6,500円	遠藤 美枝	4/2~6/25
62	ゆったり癒しヨガ	木	10:15~11:15	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	石岡 千秋	4/2~6/25
63	呼吸を深めるフローヨガ	木	11:30~12:30	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	石岡 千秋	4/2~6/25
71	フラダンス	金	10:00~11:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	武田 和子	4/3~6/26
72	大人のクラシクバレエ初級(女性向け)	金	10:30~12:00	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	人見 奈々	4/3~6/26
73	さわやか健康体操	金	9:30~10:50	10回	40名	11,000円	8,000円	6,500円	札幌整美健康体操研究会	4/3~6/26
74	体にやさしい健康体操	金	11:00~12:30	10回	40名	11,000円	8,000円	6,500円	札幌整美健康体操研究会	4/3~6/26
75	たのしくボディメイク	金	12:00~13:00	10回	14名	11,000円	8,000円	6,500円	和田 真里	4/3~6/26
76	ゆったりリリヤ YOGA	金	13:10~14:10	10回	14名	11,000円	8,000円	6,500円	和田 真里	4/3~6/26
77	姿勢改善バランスボールエクササイズ	金	13:30~14:30	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	近 育愛	4/3~6/26
78	はじめてのフリースタイルダンス	金	19:00~20:00	11回	14名	12,100円	8,800円	7,150円	中島 亜夕子	4/3~6/19
81	からだほぐしヨガ	土	9:15~10:30	10回	35名	11,000円	8,000円	6,500円	佳 代	4/4~6/27
82	パレトン	土	11:00~12:00	10回	14名	11,000円	8,000円	6,500円	佳 代	4/4~6/27
83	ボディシェイプエアロ	土	18:00~19:15	12回	14名	13,200円	9,600円	7,800円	原野 すみれ	4/4~6/27
84	はじめて ZUMBA	土	9:30~10:20	11回	14名	12,100円	8,800円	7,150円	お 貴	4/4~6/27

マークがついている教室は「上靴」が必要です。スポーツシューズをご自身で用意ください。  
◆ 骨折・外傷・妊娠あるいはその疑いや可能性がある方のご受講はご遠慮ください。

### 施設からのお知らせ

内容が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。  
◆ 多くの方にご受講いただくため、予備的な申し込みはお願いいたします。  
◆ 従来の内容から変更となりますので、確認のうえお申込みください。

## フィットネス教室

### ワンコイン体験実施中!

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!



現在開講中の定員に達していない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、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受講いただけます。※会員証のご提示が必要です。

※ご見学の場合は無料です。

## 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させ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。
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします。

### WEB申込みフォーム



2026年  
4月  
開講

# 北区体育館

春のスポーツ こども教室受講者募集



## 申込方法

【申込期間】3月1日(日)～3月14日(土) 9:00～20:00

【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)12:30

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

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: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。

## 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。

・3月23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、那覇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備前見舞金給付制度を設けております。○教室を諦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円を差し引いた残額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。

## 2026年4月開講 春のおすすめ教室

<p>107.108 SSAキッズ・ジュニアフットサル</p> <p>サフィールヴァ北海道の選手やスタッフがコーチとして指導します。基礎や技術面をはじめ、フットサルの楽しさを学びます。</p> <p>曜日 木曜日 時間 キッズ 15:45～16:35 ジュニア 16:45～17:45 対象 キッズ 年中・年長 ジュニア 小1～3</p>	<p>151 キッズ体育・運動教室</p> <p>「走る」「跳ぶ」「投げる」を基礎として行い、子どもの成長過程に合わせた運動・スポーツを行います。運動が苦手、これから何かスポーツの習い事を始めたい方におすすめ。</p> <p>曜日 金曜日 時間 15:15～16:15 対象 年中・年長</p>	<p>152 ジュニア体育・スポーツ教室</p> <p>「走る」「跳ぶ」「投げる」を基礎として行い、子どもの成長過程に合わせた運動・スポーツを行います。運動が苦手、これから何かスポーツの習い事を始めたい方におすすめ。</p> <p>曜日 金曜日 時間 16:20～17:20 対象 小1・2</p>
<p>153 キッズリズムダンス</p> <p>音楽やリズムに合わせて、楽しく踊ります。身体の柔軟性やバランス感覚、基礎体力にも繋がり、リズム感を養います。ダンスが苦手、ダンスに興味がある方におすすめ。</p> <p>曜日 金曜日 時間 15:45～16:45 対象 年中～小1</p>	<p>154 ジュニアフリースタイルダンス</p> <p>さまざまなジャンルのダンスを取り入れることで、特定のダンスにとらわれることなく、身体全体を動かして、楽しく自由に踊ります。ダンスが苦手、ダンスに興味がある方におすすめ。</p> <p>曜日 金曜日 時間 16:50～17:50 対象 小2～6</p>	<p>105.106 ジュニアソフトテニス</p> <p>ボールに触れることで、まずはソフトテニスの楽しさを理解し、基礎習得や技術向上を目指します。ラケットの握り方から教えるので、初めての方にもおすすめ。</p> <p>曜日 金曜日 時間 小3・4 15:50～16:50 小5・6 17:00～18:00</p>

この他にも北区体育館にはたくさんの教室がございます。  
詳しくはチラシ裏面や、北区体育館ホームページをご覧ください!



## 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  
全員に  
トートバッグ  
プレゼント

継続受講者  
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。

## お得なサポート

さぽるとさぽる。

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。

# 北区体育館

TEL: 011-763-1522

〒001-0908

札幌市北区新琴似8条2丁目1-25

地下鉄南七線「麻生駅」3番出口より徒歩9分

JR 新琴似駅より徒歩3分

■開館時間 9:00～21:00

■休館日 第4月曜日(整備日)

■駐車場 約110台(4～11月)



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

# DO! スポキIDS



「打って・踊って・泳いで・滑って」をテーマとし、学校で教わるスポーツから、普段体験できないスポーツまで多くの種目を経験することで、お子さまの将来にわたるスポーツ活動の幅を広げます。  
※詳細は別紙要項をご確認ください。

## チャレンジジグ

体幹を意識した運動や歩行・走運動、跳運動、マット運動、リズム運動を取入れた『サーキット』、ボールあそび、おにごっこなど、楽しいあそびがたくさん!!  
広い量の部屋で裸足になり足指をしっかりとつかって運動してみんなで楽しくからだを動かそう!!

【曜日】土曜日  
【時間】10:45~11:45  
【定員】8名  
【対象】通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍している方、通常学級で各種手帳をお持ちの方(小1~6)

## 運動会前の秘密特訓! かけっこ塾

5月9日(土)開催!

- 1部 9:15~10:05 (小1~3①)
- 2部 10:15~11:05 (小1~3②)
- 3部 11:15~12:15 (小4~6)

定員: 各15名  
受講料: 一般950円(税込)  
障がいのある方750円(税込)  
指導員: 山口雅史

4月1日(水)~申込開始!

詳細は3月中旬頃、ホームページまたは館内にてお知らせいたします。



## チャレンジボールゲーム

ドイツで生まれた「バルシューレ」を基本とし、ボール遊びを通じて、基礎体力の向上を目指します。多種のボールを使うことで、様々な体の動きを経験し、児童期に必要な運動能力を高めます。

【曜日】金曜日  
【時間】16:30~17:30  
【定員】8名  
【対象】通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍している方、通常学級で各種手帳をお持ちの方(小1~6)

## 2027年3月20日(土) KITA DANCE FESTIVAL 2026

上記日程開催予定です。  
ダンス系教室受講対象の発表会ですが、参加は任意です。  
詳細は決まり次第、お知らせいたします。

## 一部の教室では、ワンコイン体験を実施中です!

「教室の雰囲気はどんな感じ?」「続けられるかな?」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。  
※開催前日までに申し込みください。  
※ご見学のみ場合は無料です。

現在開講中の定員に達していない一部の教室では、1教室・各期・1回体験することができます。右ページの教室番号に★マークがついている教室が体験可能となります。

## 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させていただくことで教室申込が簡単になります。」※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



## こども教室

※障がいのある方・・・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

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※			
91	ジュニアテニス初心者	月	17:35~18:35	16回	12名	小4~6	15,200円	12,000円	村山 純	4/6~9/14	
96	ジュニアバドミントン初中級	月	16:20~17:50	15回	18名	小3~6	14,250円	11,250円	札幌地区 バドミントン協会 推薦指導員	4/13~9/14	
97	ジュニアバドミントン中上級	月	18:00~19:30	15回	18名	小3~中3	14,250円	11,250円		4/13~9/14	
98	ジュニアバドミントン上級	月	19:40~20:40	15回	18名	小3~中3	12,000円	9,750円		4/13~9/14	
99	ジュニアバドミントン初心者・初級	火	16:30~18:00	22回	36名	小3~6	20,900円	16,500円		4/14~9/29	
100	ジュニアバドミントン中級	火	18:10~19:40	22回	18名	小3~中3	20,900円	16,500円		4/14~9/29	
101	ジュニアバドミントン中級	木	16:30~18:00	22回	18名	小3~6	20,900円	16,500円		4/9~9/24	
102	ジュニア卓球初心者・初級	月	16:15~17:30	16回	20名	小3~6	15,200円	12,000円	札幌卓球連盟	4/6~9/14	
103	ミニバスケットボール(低学年)	金	15:30~16:30	20回	18名	小1~3	16,000円	13,000円	森岡 いづみ	4/10~9/18	
104	ミニバスケットボール(高学年)	金	16:40~17:40	20回	18名	小4~6	16,000円	13,000円	森岡 いづみ	4/10~9/18	
105	ジュニアソフトテニス(小3・4)	金	15:50~16:50	21回	10名	小3・4	19,950円	15,750円	梅田 徹章	4/3~9/18	
106	ジュニアソフトテニス(小5・6)	金	17:00~18:00	21回	10名	小5・6	19,950円	15,750円	梅田 徹章	4/3~9/18	
107	SSA キッズフットサル	木	15:45~16:35	21回	10名	年中・年長	17,850円	13,650円	サフィールア 北海道	4/2~9/17	
108	SSA ジュニアフットサル	木	16:45~17:45	21回	15名	小1~3	17,850円	13,650円	サフィールア 北海道	4/2~9/17	
111	ジュニアアイスホッケー(低学年)	月	16:00~17:00	10回	15名	小1・2	9,500円	7,500円	山口 雅史	4/6~9/14	
112	ジュニアアイスホッケー(高学年)	月	17:10~18:10	10回	15名	小3~6	9,500円	7,500円	山口 雅史	4/6~9/14	
★113	はじめてのキッズHIPHOP	月	15:45~16:45	16回	14名	年少~小1	15,200円	12,000円	TAIGA	4/6~9/14	
★114	ジュニアHIPHOP	月	16:50~17:50	16回	14名	小2~6	15,200円	12,000円	TAIGA	4/6~9/14	
★121	キッズチャレンGボールフィットネス	火	15:30~16:20	22回	10名	年中~小1	20,900円	16,500円	近 育愛	4/7~9/29	
★122	ジュニアチャレンGボールフィットネス	火	16:30~17:45	22回	12名	小2~6	20,900円	16,500円	近 育愛	4/7~9/29	
★123	ジュニアクラシックバレエ	火	16:30~17:45	22回	20名	小1~6	20,900円	16,500円	人見 奈々	4/7~9/29	
★131	キッズチアダンス	水	15:50~16:50	20回	14名	年中~小1	19,000円	15,000円	山本 里佐	4/8~9/30	
★132	ジュニアヒップホップ	水	16:00~17:00	22回	30名	小1~6	20,900円	16,500円	中島 亜夕子	4/1~9/30	
★142	運動あそびいろ・は(年中・年長)	木	15:15~16:30	16回	20名	年中・年長	21,600円	16,800円	森岡 いづみ他	4/16~9/10	
★143	運動あそびいろ・は(小学1・2)	木	16:35~17:50	16回	20名	小1・2	21,600円	16,800円	森岡 いづみ他	4/16~9/10	
151	キッズ体育・運動教室	金	15:15~16:15	20回	10名	年中・年長	19,000円	15,000円	横谷 政一	4/3~9/25	
152	ジュニア体育・スポーツ教室	金	16:20~17:20	20回	10名	小1・2	19,000円	15,000円	横谷 政一	4/3~9/25	
★153	キッズリズムダンス	金	15:45~16:45	23回	30名	年中~小1	21,850円	17,250円	中島 亜夕子	4/3~9/18	
★154	ジュニアフリースタイルダンス	金	16:50~17:50	23回	30名	小2~6	21,850円	17,250円	中島 亜夕子	4/3~9/18	
155	バレーボール(低学年)	金	16:00~17:00	12回	12名	小1~3	11,400円	9,000円	札幌 バレーボール教室	4/10~9/25	
156	バレーボール(高学年)	金	17:10~18:10	12回	15名	小4~6	11,400円	9,000円	札幌 バレーボール教室	4/10~9/25	
★157	ジュニアK-POPダンス ◆1	金	16:50~17:50	22回	14名	小3~6	20,900円	16,500円	五東 喜来利	4/3~9/25	
158	チャレンジボールゲーム ◆2	金	16:30~17:30	10回	8名	小1~6	15,500円		智田 季之 櫻岡 恵理	4/17~9/18	
161	チャレンジジグ ◆2	土	10:45~11:45	14回	8名	小1~6	21,700円		智田 季之他	4/11~9/19	
165	DO! スポキIDS 北コース(A)			別紙参照	30回	24名	小1~3	34,500円	27,000円	別紙参照	5/13~2/10

★マークがついている教室は「裸足」で行います。

★マークがついている教室はワンコイン体験が可能です。詳細は左ページをご確認ください。

- ◆1 教室時間中の保護者の入室を制限させていただきます。(初回・最終回は入室可。それ以外は教室終了10分前より入室可能です)
- ◆2 通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍している方、通常教室で各種手帳をお持ちの方が対象となります。

## 施設からのお知らせ

- ・内容が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ・多くの方にご受講いただくため、予備的な申し込みは控えさせていただきようご協力をお願いします。
- ・従来の内容から変更となりますので、確認のうえお申込みください。