

2026年  
4月  
開講

# 美香保体育館

## 春のスポーツ教室受講者募集



人生に、スポーツを。  
**SASPO**

WEB申込み  
フォーム



## 体力&健康づくり、春からスタート♪

### ★おすすめ教室

【座ってトレーニング♪イストレ】運動強度★

イスとマットで簡単トレーニング♪  
膝と腰に優しく無理なく筋力アップ♪

おうちでも簡単にできる筋トレをお教えします！  
いくつになっても動ける身体づくりをしましょう！



指導員 向井 雅子



時間

木曜日 11:45 ~ 12:45

料金

一般：17,600円 65歳以上:12,800円 障がいのある方：10,400円

この他にも美香保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、美香保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。

申込方法

【申込期間】 3月1日(日) ~ 3月14日(土) 10:00~20:00

【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~申込最終日 23:59:59まで24時間受付中！

【抽 選】 3月17日(火) 13:00

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

3月18日(水)10:00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17日(火)~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) 10:00~20:00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。

・3月16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、急速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、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。

## 美香保体育館

〒065-0022

札幌市東区北22条東5丁目1-1

地下鉄南北線「北24条駅」3番出口より徒歩15分

TEL : 011-741-1972

■開館時間 9:00~21:00

■休館日 第3月曜日(祝日:第4月曜日)

■駐車場 約80台(うち2台身障者専用)



人生に、スポーツを。

**SASPO**

札幌市美香保体育館指定管理者

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

## ▼第1期フィットネス教室

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
							一般料金	65歳以上の方	障がいのある方		
31	背中すっきりヨガ	火	10:30～11:00	14回	各25名	高校生 以上の方	12,600円	9,800円	8,400円	北海道全員健康(株)	4/7～7/21
32	はじめてのボクシングエクササイズ		11:10～12:10				15,400円	11,200円	9,100円	平岩 紗季	4/7～7/21
33	健美操	水	10:00～11:30	13回	各25名	高校生 以上の方	14,300円	10,400円	8,450円	川上 由美子	4/1～7/15
34	はじめてのピラティス		11:45～12:45	14回			15,400円	11,200円	9,100円	齊藤 めぐみ	4/1～7/22
35	ヨガ	木	10:00～11:30	16回	各25名	高校生 以上の方	17,600円	12,800円	10,400円	水戸 昭一	4/2～7/23
36	座ってトレーニング♪イストレ		11:45～12:45							向井 雅子	4/2～7/23
37	筋力UP!夜の体幹 バランスエクササイズ		19:00～20:00							大宮 弥生	4/2～7/23
38	筋力UP!体幹 バランスエクササイズ	金	10:00～11:00	16回	各25名	高校生 以上の方	17,600円	12,800円	10,400円	大宮 弥生	4/3～7/31
39	免疫力アップ! あへあほ®楽々健康体操		11:15～12:15							大宮 弥生	4/3～7/31

## ▼第1期こどもダンス教室

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
							一般料金	65歳以上の方	障がいのある方		
11	ジュニアチアダンス	火	17:15～18:15	21回	20名	小学1～6年生	19,950円	—	15,750円	和泉 沙也加	4/7～9/15
12	ジュニアヒップホップ(初級)	水	17:15～18:15	22回			20,900円	—	16,500円	高橋 学	4/1～9/30
13	ジュニアヒップホップ	木	17:15～18:15	22回	25名	小学1～6年生	20,900円	—	16,500円	高橋 学	4/2～9/17

## ▼春休みキッズフィギュアスケート教室



教室No.	教室名	時間	回数	定員	対象	受講料(税込)		指導員	開講期間
						一般料金	障がいのある方		
23	春休みキッズ フィギュアスケート	9:45～10:45	3回	14名	年中・年長	3,450円	2,700円	札幌スケート連盟指導員	4/1(水)～4/3(金)

## ▼春休みジュニアフィギュアスケート教室

教室No.	教室名	時間	回数	定員	対象	受講料(税込)		指導員	開講期間
						一般料金	障がいのある方		
24	春休みジュニア フィギュアスケート	11:00～12:00	3回	14名	小学1～3年生	3,450円	2,700円	札幌スケート連盟指導員	4/1(水)～4/3(金)

## 教室紹介

### 【はじめてのピラティス】運動強度★

「身体が硬い」「運動が苦手」そんな方も大歓迎♪  
ピラティスで身体の使い方を学び、無理なく筋力や柔軟性を高めていきましょう。

いつまでも元気に動ける身体づくりをサポートします。

目指すは、100歳まで歩ける毎日!



指導員 齊藤 めぐみ

### 【健美操】運動強度★

普段の生活が活力にあふれ健康で楽しく、美しく過ごすための健康体操です。



指導員 川上 由美子



### 【ヨガ】運動強度★

ヨガのポーズと呼吸を正しく行い、こころと体をしなやかにする教室です。



指導員 水戸 昭一

### 【背中すっきりヨガ】運動強度★

「反る」「捻る」などの背骨の基本的動作が大きく行えるようじっくり伸ばします。短時間教室なので時間のない方にもオススメです。

【はじめてのボクシングエクササイズ】運動強度★★  
パンチやキックの動作により、ウエストや二の腕に刺激を与え、脂肪燃焼・ストレス発散効果が期待できます。



北海道全員健康株式会社 平岩 紗季

### 【筋力UP!夜の体幹バランスエクササイズ】運動強度★★

有酸素運動と筋トレの融合により、お腹や背中などの胴体部を鍛え、筋肉のバランスを整え体幹を強くします。

### 【免疫力UP!あへあほ®楽々健康体操】運動強度★

膝、腰、股関節などに不安のある方や運動不足の方にオススメ!無理なく身体を動かして筋力アップ、免疫力アップを目指します。

### 【筋力UP!体幹バランスエクササイズ】運動強度★★

体の幹となるお腹や背中などの胴体部を鍛えます。基礎代謝の向上・腰痛の改善などに繋がります。



指導員 大宮 弥生

### 【ジュニアチアダンス】

チアダンスを通じてリズム感を養うだけでなく、仲間と協力して一つの作品を作り上げるためお子様の思いやりも育みます。キラキラなボンボンを持ってみんなで仲良く踊ろう!🌟



指導員 和泉 沙也加

### 【ジュニアヒップホップ(初級)】

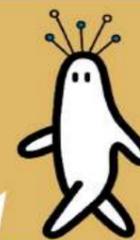
#### 【ジュニアヒップホップ】

ヒップホップダンスを中心に幅広いジャンルのレッスンしていきます。流行りの曲に合わせて、楽しくダンスしよう♪



指導員 高橋 学

## スポーツ・フィットネス教室 ワンコイン体験実施中!



### 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。  
※ご見学のみの方は無料です。

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!

## 駐車場の ご利用について

当施設の駐車場は約80台ございます(うち2台は身障者専用駐車場です)。  
なお、冬季間は排雪作業の関係により駐車スペースが通常より狭くなる場合がございます。  
正面駐車場が満車の際は、2階駐車場をご利用ください。

## 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

