

2026年
4月
開講

宮の沢屋内競技場

春のスポーツ教室受講者募集



体力&健康づくり、春からスタート♪

施設からのご案内

マンツーマン・グループレッスンについて

マンツーマン(1名)またはグループ(2~4名)で受けられる個人レッスンです。
個別に指導を受けたい!! 自分のレベルを知りたい!! これからテニスを始めたい!! 大会で勝ちたい!!
という方にオススメです♪

- 申込方法● ⇒ 電話または受付窓口へ直接申込み。
 - 申込期間● ⇒ 受講前月の1日~14日 ※施設整備日は17時までの受付となります。
 - 抽 選● ⇒ 毎月16日に抽選 ※空き申込みは18日~
 - 料 金● ⇒ マンツーマン：4,650円 / 2名：5,200円 / 3名：5,700円 / 4名：6,200円
 - 納 入● ⇒ 受講当日に受付窓口へ納入してください。
 - そ の 他 ● ⇒ 施設利用料は不要となります。
- ※マンツーマン・グループともに代表者による申込みをお願いします。
同一グループの方による複数申込はできません。
※受講日より1週間以内のキャンセルはご遠慮ください。



この他にも宮の沢屋内競技場にはたくさんの教室がございます。
詳しくはチラシ裏面または宮の沢屋内競技場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) 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) 15:30

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。

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)。

WEB申込み
フォーム



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、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。

宮の沢屋内競技場

TEL : 011-664-6363

〒063-0059

札幌市西区宮の沢490番地9

JRバス 琴似西野線【琴29】

「宮の沢3条4丁目」下車徒歩10分

■開館時間 9:00~21:00

■休館日 第3月曜日(整備日)

■駐車場 約34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

テニス教室 ★成人対象（対象16歳以上）

| No. | 教室名 | 曜日 | 時間 | 回数 | 定員 | 受講料 | | | 指導員名 | 期間 |
|--------|---------|----|-------------|-----|-----|---------|---------|---------|--------|-----------|
| | | | | | | 一般 | 65歳以上の方 | 障がいのある方 | | |
| New 1 | 初級 | 月 | 9:00～10:30 | 9回 | 12名 | 10,350円 | 9,450円 | 8,100円 | 池田 真弓 | 4/6～6/29 |
| 2 | | 火 | 9:00～10:30 | 12回 | 12名 | 13,800円 | 12,600円 | 10,800円 | 北村 裕昭 | 4/7～6/30 |
| New 3 | | 金 | 13:00～14:30 | 11回 | 12名 | 12,650円 | 11,550円 | 9,900円 | 羽倉 孝造 | 4/10～6/26 |
| New 11 | 初中級 | 月 | 9:00～10:30 | 9回 | 12名 | 10,350円 | 9,450円 | 8,100円 | 北村 裕昭 | 4/6～6/29 |
| 12 | | 火 | 9:00～10:30 | 12回 | 12名 | 13,800円 | 12,600円 | 10,800円 | 金石 麻由子 | 4/7～6/30 |
| 13 | | 金 | 15:00～16:30 | 11回 | 12名 | 12,650円 | 11,550円 | 9,900円 | 羽倉 孝造 | 4/10～6/26 |
| 14 | 初中級ナイター | 火 | 19:20～20:50 | 12回 | 12名 | 13,800円 | 12,600円 | 10,800円 | 村山 純 | 4/7～6/30 |
| 15 | | 金 | 19:20～20:50 | 11回 | 12名 | 12,650円 | 11,550円 | 9,900円 | 鈴木 寛典 | 4/10～6/26 |
| 16 | | 土 | 17:30～19:00 | 11回 | 12名 | 12,650円 | 11,550円 | 9,900円 | 工藤 敏夫 | 4/11～6/27 |
| 21 | 中級 | 火 | 11:00～12:30 | 12回 | 12名 | 13,800円 | 12,600円 | 10,800円 | 金石 麻由子 | 4/7～6/30 |
| 22 | | 水 | 9:00～10:30 | 10回 | 12名 | 11,500円 | 10,500円 | 9,000円 | 村山 純 | 4/8～6/24 |
| 23 | | 金 | 11:00～12:30 | 11回 | 12名 | 12,650円 | 11,550円 | 9,900円 | 田中 俊充 | 4/10～6/26 |
| 24 | 中級ナイター | 水 | 19:20～20:50 | 10回 | 12名 | 11,500円 | 10,500円 | 9,000円 | 村山 純 | 4/8～6/24 |
| 25 | | 木 | 19:20～20:50 | 11回 | 12名 | 12,650円 | 11,550円 | 9,900円 | 池田 真弓 | 4/9～6/25 |
| 26 | | 土 | 19:20～20:50 | 11回 | 12名 | 12,650円 | 11,550円 | 9,900円 | 工藤 敏夫 | 4/11～6/27 |
| 31 | 中上級 | 月 | 11:00～12:30 | 9回 | 12名 | 10,350円 | 9,450円 | 8,100円 | 池田 真弓 | 4/6～6/29 |
| 32 | | 水 | 9:00～10:30 | 10回 | 12名 | 11,500円 | 10,500円 | 9,000円 | 工藤 敏夫 | 4/8～6/24 |
| 33 | | 水 | 13:00～14:30 | 10回 | 12名 | 11,500円 | 10,500円 | 9,000円 | 田中 俊充 | 4/8～6/24 |
| New 34 | | 金 | 13:00～14:30 | 11回 | 12名 | 12,650円 | 11,550円 | 9,900円 | 三田村 恵 | 4/10～6/26 |
| 35 | 中上級ナイター | 火 | 19:00～20:30 | 12回 | 12名 | 13,800円 | 12,600円 | 10,800円 | 田中 俊充 | 4/7～6/30 |
| 36 | | 金 | 19:20～20:50 | 11回 | 12名 | 12,650円 | 11,550円 | 9,900円 | 金石 麻由子 | 4/10～6/26 |
| 41 | 上級 | 木 | 9:00～10:30 | 11回 | 12名 | 12,650円 | 11,550円 | 9,900円 | 金石 麻由子 | 4/9～6/25 |

その他テニス教室 ★成人対象（対象16歳以上）

| No. | 教室名 | 曜日 | 時間 | 回数 | 定員 | 受講料 | | | 指導員名 | 期間 |
|--------|----------------------------------|----|-------------|-----|-----|---------|---------|---------|--------|-----------|
| | | | | | | 一般 | 65歳以上の方 | 障がいのある方 | | |
| 51 | 女子ゲームレッスン (中上級) | 火 | 11:00～12:30 | 12回 | 10名 | 13,800円 | 12,600円 | 10,800円 | 北村 裕昭 | 4/7～6/30 |
| 52 | | 金 | 15:00～16:30 | 11回 | 10名 | 12,650円 | 11,550円 | 9,900円 | 三田村 恵 | 4/10～6/26 |
| New 53 | 女子ゲームレッスン (上級) | 水 | 11:00～12:30 | 10回 | 12名 | 11,500円 | 10,500円 | 9,000円 | 工藤 敏夫 | 4/8～6/24 |
| 54 | 女子ペアゲームレッスン (中上級) ※WEB申込不可 | 水 | 15:00～16:30 | 10回 | 10名 | 11,500円 | 10,500円 | 9,000円 | 田中 俊充 | 4/8～6/24 |
| 55 | 女子AB級強化レッスン (中上級) | 金 | 9:00～10:30 | 11回 | 10名 | 12,650円 | 11,550円 | 9,900円 | 田中 俊充 | 4/10～6/26 |
| 61 | ダブルスゲームレッスン (中上級) | 木 | 9:00～10:30 | 11回 | 10名 | 12,650円 | 11,550円 | 9,900円 | 村山 純 | 4/9～6/25 |
| 62 | | 木 | 11:00～12:30 | 11回 | 10名 | 12,650円 | 11,550円 | 9,900円 | 村山 純 | 4/9～6/25 |
| 63 | | 金 | 9:00～10:30 | 11回 | 10名 | 12,650円 | 11,550円 | 9,900円 | 村山 純 | 4/10～6/26 |
| 64 | | 金 | 11:00～12:30 | 11回 | 10名 | 12,650円 | 11,550円 | 9,900円 | 村山 純 | 4/10～6/26 |
| 71 | ラリー強化レッスン (中級) | 水 | 11:00～12:30 | 10回 | 10名 | 11,500円 | 10,500円 | 9,000円 | 村山 純 | 4/8～6/24 |
| 72 | ピンポイントレッスン (全レベル) | 水 | 16:40～17:40 | 10回 | 6名 | 10,500円 | | | 田中 俊充 | 4/8～6/24 |
| 73 | ピンポイントレッスン (全レベル) | 木 | 18:00～19:00 | 11回 | 6名 | 11,550円 | | | 池田 真弓 | 4/9～6/25 |
| New 81 | 実践ゲームレッスン (中上級) | 月 | 11:00～12:30 | 9回 | 10名 | 10,350円 | 9,450円 | 8,100円 | 北村 裕昭 | 4/6～6/29 |
| 82 | | 水 | 13:00～14:30 | 10回 | 10名 | 11,500円 | 10,500円 | 9,000円 | 北村 裕昭 | 4/8～6/24 |
| 83 | | 木 | 11:00～12:30 | 11回 | 10名 | 12,650円 | 11,550円 | 9,900円 | 金石 麻由子 | 4/9～6/25 |
| 84 | フォーメーションレッスン (中上級) | 水 | 15:00～16:30 | 10回 | 10名 | 11,500円 | 10,500円 | 9,000円 | 北村 裕昭 | 4/8～6/24 |
| 85 | トーナメント実戦クラス (上級) | 木 | 19:20～20:50 | 11回 | 10名 | 12,650円 | 11,550円 | 9,900円 | 工藤 敏夫 | 4/9～6/25 |
| New 86 | シングルスゲームレッスン | 木 | 18:00～19:00 | 11回 | 6名 | 11,550円 | | | 成田 浩樹 | 4/9～6/25 |
| 87 | | 金 | 18:00～19:00 | 11回 | 6名 | 11,550円 | | | 鈴木 寛典 | 4/10～6/26 |

ジュニアテニス教室 ★小学1年生～中学3年生（4月～9月）

| No. | 教室名 | 曜日 | 時間 | 回数 | 定員 | 対象 | 受講料 | | 指導員名 | 期間 |
|-----|--------------------|----|-------------|-----|-----|---------------------|---------|---------|--------|-----------|
| | | | | | | | 一般 | 障がいのある方 | | |
| 91 | ジュニアテニス | 火 | 17:30～19:00 | 23回 | 10名 | 小学1年生 ～ 中学3年生 | 26,450円 | 20,700円 | 村山 純 | 4/7～9/29 |
| 92 | ジュニアテニス | 水 | 17:30～19:00 | 22回 | 10名 | | 25,300円 | 19,800円 | 村山 純 | 4/8～9/30 |
| 93 | ジュニアステップアップ テニス | 金 | 17:30～19:00 | 23回 | 10名 | | 26,450円 | 20,700円 | 金石 麻由子 | 4/10～9/25 |

フィットネス教室 ★成人対象（対象16歳以上）

| No. | 教室名 | 曜日 | 時間 | 回数 | 定員 | 受講料 | | | 指導員名 | 期間 |
|-----|--------|----|------------|-----|-----|---------|---------|---------|------|----------|
| | | | | | | 一般 | 65歳以上の方 | 障がいのある方 | | |
| 101 | おはようヨガ | 火 | 9:30～10:30 | 12回 | 14名 | 13,200円 | 9,600円 | 7,800円 | 佳代 | 4/7～6/30 |

◆テニス教室 レベル目安・レッスン内容

| レベル | 内容 | |
|-----|------|---------------------------------------|
| 初級 | 目安 | 基礎から習いたい人 |
| | 主な内容 | グリップの握り方・基本の打ち方 |
| 初中級 | 目安 | ゆっくりとラリーができる方 |
| | 主な内容 | 基本6打法とボールコントロールを学び、ダブルスの基本戦略を身に付ける |
| 中級 | 目安 | ある程度のボールコントロールができ、ラリーを続けられる方 |
| | 主な内容 | ボールコントロール・各ショットの正確性を高め、雁行陣を中心とした戦術を学ぶ |
| 中上級 | 目安 | 各ショットが安定して打つことができ、雁行陣の戦術を理解している方 |
| | 主な内容 | ボールコントロール・各ショットの正確性を高め、平行陣を中心とした戦術を学ぶ |
| 上級 | 目安 | 各ショットがほぼ確実に打つことができ、大会に出場し勝ち進みたい方 |
| | 主な内容 | 試合に必要な戦術や各種ショットの技術をマスターすることを目指す。 |

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・タブレット等でお申込みができます。
- 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。

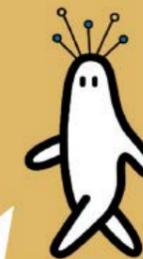
WEB 申込み
フォーム



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。
※ご見学のみの方は無料です。