

2026年
4月
開講

中島体育センター

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♪

新規教室紹介

138 ZUMBA 日 曜日 9:00~9:50 定員 20名 (成人) 指導員 お貴 強度 ★ ZUMBAは世界中の音楽を使ったダンスフィットネスエクササイズです。未経験、初心者の方大歓迎です！	220 ピックルボール 月 曜日 19:00~20:30 定員 20名 (成人) 指導員 ピックルボールNEO北海道 ピックルボールが初めての方や、ラケットスポーツ未経験の方でも安心して参加できるよう、基本ルールや基礎技術から学ぶことのできる教室です。	500 ジュニアラクロス 火 曜日 16:15~17:45 定員 10名 (ジュニア) 指導員 日本ラクロス協会 クロスと呼ばれる先端にネットのついたスティックを使って、パスやキャッチ・シュートなどの基礎を習得する練習やゲームを行います。初めてでも安心！	517 テーマパークダンス 土 曜日 10:00~11:00 定員 20名 (ジュニア) 指導員 KUMIKO 体力向上や自己肯定感をはくむ効果も期待でき、バレエやJAZZの要素を取り入れながら、成長段階に合わせたダンス教室です。	
100 太極拳 (初心者) 月 曜日 9:00~10:00 定員 30名 (成人) 指導員 佐野 圭子 強度 ★ 初めての揚式太極拳。ゆったりとした動きで足腰を強化します。	139 コアポール 火 曜日 10:05~10:55 定員 15名 (成人) 指導員 坪田 結菜 強度 ★ ストレッチポールでほくしながら動きやすい身体を目指します。	143 武道ヨガ 金 曜日 9:20~10:20 定員 30名 (成人) 指導員 ベリー・カレイラ 美咲 強度 ★ 武道の力強さとヨガのしなやかさを融合させた、心と身体を整えるオリジナルプログラム。	516 HIP HOP JAZZ 火 曜日 17:40~18:40 定員 20名 (ジュニア) 指導員 KYOKO HIPHOPやJAZZダンスの基礎を学びながら成長していくクラスです。様々な振付を楽しく踊ります。	膝の不調に特化した教室を開講します！ ひざの運動教室 木 曜日 10:10~11:10 定員 15名 (成人) 指導員 中央健康づくりセンタースタッフ 詳細は別紙のチラシをご確認ください。または、中央健康づくりセンターにお問い合わせください。

この他にも中島体育センター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、中島体育センター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 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

さぽるとさつぽろ

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) 10:30

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。



中島体育センター

TEL : 011-530-5906

〒064-0931

札幌市中央区中島公園 1 番 5 号

地下鉄南北線「幌橋駅」1番出口より徒歩5分

■開館時間 9:00~21:00

■休館日 第4月曜日(整備日)

■駐車場 約60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

フィットネス系教室（4～6月）

・運動強度 ★(弱)・・・これから運動を始める方
 ★★(中)・・・日頃から運動に親しまれている方
 ★★★(強)・・・体力に自信のある方

・運動靴 🥿・・・上靴をご用意ください。
 👣・・・裸足または滑り止め付靴下をご用意ください。

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料（税込）			指導員名	開講期間	強度 運動靴	
						一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)				
100	太極拳（初心者）	NEW	月	9:00～10:00	9回	30名	9,900円	7,200円	5,850円	佐野 圭子	4/6～6/29	★
初めての楊式太極拳。ゆったりとした動きで足腰を強化します。												
101	太極拳（中級）		月	🕒 10:10～11:25	9回	30名	9,900円	7,200円	5,850円	佐野 圭子	4/6～6/29	★★
楊式28式。呼吸と体の軸を意識し、心身を整えます。												
102	ヨガ火曜		火	13:30～14:30	10回	30名	11,000円	8,000円	6,500円	古川美智子	4/14～6/23	★
ストレッチを中心に身体を整え、心も整えています。												
103	ヨガ木曜		木	10:00～11:00	10回	30名	11,000円	8,000円	6,500円	古川美智子	4/16～6/25	★
正しい呼吸法とストレッチで健康増進を目指します。												
104	ピラティス		金	18:45～20:00	12回	20名	13,200円	9,600円	7,800円	定居 あき	4/3～6/26	★★
しなやかで美しいボディラインを目指します。												
105	すこやか体操		月	9:45～11:00	9回	20名	9,900円	7,200円	5,850円	大嶋 春香	4/6～6/29	★
軽い筋トレで日常生活を快適に。運動経験の少ない方でも安心！												
106	すっきりヨガ		月	11:30～12:30	9回	18名	9,900円	7,200円	5,850円	猪狩有紀子	4/6～6/29	★★
しっかり身体を動かして心身ともにすっきりしましょう！												
107	巻き肩改善		火	10:10～11:05	12回	20名	13,200円	9,600円	7,800円	鈴木 恵里 北海道全員健康㈱	4/7～6/30	★
肩周囲を重点的にお尻や腿もセルフマッサージやストレッチでほぐして伸ばします。												
108	背骨コンディショニング		木	13:30～14:30	13回	35名	14,300円	10,400円	8,450円	片岡 志保	4/2～6/25	★
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。横長のタオルが必要です。												
109	美ウエストエクササイズ◆		木	10:40～11:40	13回	20名	14,300円	10,400円	8,450円	鎌田 奈美 北海道全員健康㈱	4/2～6/25	★★
エクササイズで素敵なウエストラインを目指します。												
110	脳トレピクス		金	10:00～11:00	12回	17名	13,200円	9,600円	7,800円	大高千咲子 北海道全員健康㈱	4/3～6/26	★★★
日常生活には無い動作をする事、振付を覚える事で脳を活性化します。有酸素運動は認知症の予防にも言われています。ダンサー気分で脳トレしましょう！												
111	代謝アップ↑エクササイズ		金	11:10～12:10	12回	20名	13,200円	9,600円	7,800円	大高千咲子 北海道全員健康㈱	4/3～6/26	★★★
筋力トレーニングで代謝アップを目指します。												
112	ストレッチで健康向上（水）		水	11:30～12:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	神 美香 北海道全員健康㈱	4/1～6/24	★
身体の緊張やコリの解消を目指します。												
113	シニアフィットネス■		火	12:50～13:50	12回	20名	13,200円	9,600円	7,800円	熊谷 翔太	4/7～6/30	★★
スモールボール・セラバンドなどを利用し様々な運動・ストレッチを行います。												
114	体幹力UP! ファイト&ストレッチ	ReNEW	木	11:50～12:35	13回	17名	11,700円	9,100円	7,800円	鎌田 奈美 北海道全員健康㈱	4/2～6/25	★★
格闘技系エアロと筋トレで姿勢よく、しっかりストレッチでのびのび動くカラダに！												
115	健美操		火	10:00～11:15	12回	35名	13,200円	9,600円	7,800円	川崎由美子	4/7～6/30	★
全身のバランスを整える健康体操です。												
116	脂肪燃焼ボクシング エクササイズ&ヨガ		土	9:00～9:50	12回	17名	13,200円	9,600円	7,800円	平岩 紗季 北海道全員健康㈱	4/4～6/27	★★
ボクシングエクササイズで汗を流し、ヨガでじっくり伸ばす。2種目を体験できるお得なハイブリッドクラス！												
117	フラダンス（中級）◆		水	14:30～15:45	11回	20名	12,100円	8,800円	7,150円	小嶋 絵里	4/1～6/24	★★
基本動作を習得された方が対象となります。												
118	フラダンス（ゆったり初心）◆		水	13:00～14:15	11回	20名	12,100円	8,800円	7,150円	小嶋 絵里	4/1～6/24	★
やさしいフラダンスの動きから。楽しく踊ります。												
119	レズミルズ ボディコンバット		金	19:30～20:30	12回	30名	15,000円	13,800円	12,000円	早坂 雄一	4/3～6/26	★★★
キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳、カポエイラの動きでストレスを発散させながら全身を鍛え、引き締まった体とキレのある動きを手に入れましょう。												
120	ビューティ・ベルヴィス		金	10:30～11:45	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	牛腸 祐子	4/3～6/26	★
骨盤を中心に全身を調整します。												
121	ゆるしめヨーガ		木	19:15～20:30	12回	20名	13,200円	9,600円	7,800円	定居 あき	4/2～6/25	★
心身のバランスを整え芯をつくる、連続したポーズでたっぷり動くフロータイプです。												
122	ストレッチで健康向上（木）		木	9:30～10:30	13回	17名	14,300円	10,400円	8,450円	神 美香 北海道全員健康㈱	4/2～6/25	★
身体の緊張やコリの解消を目指します。												

◆女性向け教室 ■男性向け教室

・抽選前の117・118（フラダンス）、114・123・124（ボクシングエクササイズ）、112・122（ストレッチで健康向上）の重複申込はできません。抽選後、空きがある教室は申込可能です。

🕒令和8年4月から時間変更となっております。

※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	受講料（税込）			指導員名	開講期間	強度 運動靴	
						一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)				
123	はじめてのボクシングエクササイズ	火	11:20～12:20	12回	17名	13,200円	9,600円	7,800円	鈴木 恵里 北海道全員健康㈱	4/7～6/30	★	
初心者・シニア向け。休憩をはさみながら動くのでマイペースでOK！パンチで肩こり改善？！												
124	脂肪燃焼!!ボクシングエクササイズ	水	10:00～11:00	11回	17名	12,100円	8,800円	7,150円	平岩 紗季 北海道全員健康㈱	4/1～6/24	★★★	
中級者向け。動き続けて脂肪の消費量&持久力が大幅アップ！												
125	あへあは健康体操	火	11:50～13:00	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	津田 彩子 ㈱アクティブスタイル	4/7～6/30	★	
声を出しながらお腹をへこませることで、体幹を鍛える呼吸エクササイズです。												
126	ピラティス	月	13:30～14:30	9回	18名	9,900円	7,200円	5,850円	網野 晴子	4/6～6/29	★★	
インナーマッスル（体幹深部の筋）を独特の呼吸法と合わせてトレーニングを行います。												
127	しなやかな身体をつくる 筋力トレーニング◆	月	13:30～14:30	9回	30名	9,900円	7,200円	5,850円	牧村 祐太	4/6～6/29	★★	
しなやかな筋肉を向上させ、代謝アップを目指します。												
129	シルバー健康体操	木	9:00～9:50	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	秋吉	4/2～6/25	★	
ストレッチや簡単な筋力トレーニングを行いしなやかな身体作りを目指します。												
130	背骨コンディショニングdeナイト	火	19:00～20:00	12回	20名	13,200円	9,600円	7,800円	本 桃世	4/7～6/30	★	
背骨の歪みを解消し、姿勢の改善を目指します。												
132	Sundayプレ・ピラティス	日	10:20～11:20	11回	17名	12,100円	8,800円	7,150円	定居 あき	4/5～6/28	★	
ピラティスを始める前に知っておきたいからだの基礎知識・コントロールを学ぶ入門編。												
133	Sundayピラティス	日	11:30～12:30	11回	17名	12,100円	8,800円	7,150円	定居 あき	4/5～6/28	★★	
基礎知識のある方。プロセスを丁寧に、機能的で美しい姿勢づくりに取組みます。												
134	二十四式太極拳	金	10:00～11:00	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	中坪 栄子	4/3～6/26	★	
ゆっくりとした動作が特徴的な中国武術を行います。												
135	リフレッシュヨガ	水	10:00～11:00	9回	30名	9,900円	7,200円	5,850円	古川美智子	4/15～6/24	★	
ヨガの基本ポーズと呼吸法をバランス良く行い、全身を動かしていきます。												
136	楽しくシルバーエクササイズ	金	13:00～14:00	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	遠藤 美枝	4/3～6/26	★	
いつまでも楽しい毎日過ごすために体力・筋力・関節可動域の維持・向上を目指します。運動に自信がない方も、体力に不安が出てきた方も仲間と楽しく元気になる時間を過ごしましょう！												
137	ヨガティス	水	9:00～9:50	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	吉田 梨乃	4/1～6/24	★	
ピラティスでカラダの軸を目覚めさせたあと、終盤で優しいヨガのポーズをとり、柔軟性と筋力をバランスよく養っていくクラスです。												
138	ZUMBA	NEW	日	9:00～9:50	12回	20名	13,200円	9,600円	7,800円	お貴	4/5～6/28	★
ZUMBAは世界中の音楽を使ったダンスフィットネスエクササイズです。未経験、初心者の方大歓迎です！パーティ気分で楽しみましょう！												
139	コアボール	NEW	火	10:05～10:55	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	坪田 結菜	4/7～6/30	★
ストレッチボールでほぐしながら動きやすい身体を目指します。												
140	ヨガスモールクラス		火	14:00～15:00	12回	6名	18,000円	18,000円	18,000円	佳代	4/7～6/30	★
少人数制。きめ細やかに指導します。												
141	やさしいピラティス		木	13:00～14:00	13回	18名	14,300円	10,400円	8,450円	山田 泰子	4/2～6/25	★
基本の動きを中心に、じっくりと動きやすい体をつくるクラスです。												
142	ピラティススモールクラス		木	14:15～15:15	13回	6名	19,500円	19,500円	19,500円	山田 泰子	4/2～6/25	★
少人数制。じっくりと動きやすい体をつくる教室です。												
143	武道ヨガ	NEW	金	9:20～10:20	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	ベリーカレイラ美咲	4/3～6/26	★
武道の力強さとヨガのしなやかさを融合させた、心と身体を整えるオリジナルプログラム。年齢や経験を問わず、自分のペースで取り組める教室です。												

■円山総合運動場の休館に伴い、円山総合運動場で実施されていた教室を中島体育センターにて実施いたします。どなたでもお申込み可能です。

165	ピラティス（火）	火	🕒 11:10～12:25	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	定居 あき	4/7～6/23	★
50歳からの賢い体の使い方、ウェルネスをもたらす呼吸姿勢、リズムを身につけます。											
166	ヨガ	水	11:30～12:50	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	五十嵐かおり	4/1～6/24	★
基本ポーズを中心に季節に合わせて行います。精神面の安定が期待できます。											
167	ピラティス（金）	金	13:15～14:25	12回	20名	13,200円	9,600円	7,800円	工藤 綾	4/3～6/26	★
呼吸を意識しながら体幹を安定させ、バランスの良い体をつくります。											

キッズ・ジュニア教室（4～9月）

- ・抽選前の同一種目の重複申込みはできません。抽選後、空きがある教室は申込可能です。
 - ・バドミントン種目の511(月)・512(木)・511(月)・513(金)の重複申込みは可能といたします。
 - ・受講レベルに達していない場合は、コースを変更していただく場合があります。
- ※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)		指導員名	開講期間	
							一般	障がいのある方(※)			
402	SSAキッズフットサル	水	15:20～16:20	22回	10名	就学前の5・6歳	18,700円	14,300円	サフィールヴァ北海道	4/1～9/16	
サフィールヴァ北海道の選手が指導します。											
409	体育体力向上あそびA	火	15:20～16:20	23回	20名	年中・年長と小1	21,850円	17,250円	山住由紀子・真藤優亮	4/7～9/29	
運動機能を向上させながら、とび箱・鉄棒・マット・縄跳び・平均台等の様々な「体育」をたくさん習っちゃおう！											
500	ジュニアラクロス	NEW	火	16:15～17:45	11回	10名	小3～6	10,450円	8,250円	日本ラクロス協会	4/7～9/8
クロスと呼ばれる先端にネットのついたスティックを使って、パスやキャッチ・シュートなどの基礎を習得する練習やゲームを行います。初めてでも安心！											
501	Jr.ショートテニス(初心者)	火	16:15～17:15	20回	10名	小1～6	19,000円	15,000円	丸岡 沙紀	4/7～9/29	
初めての方から。硬式テニスボールより大きく柔らかいレッドボールを使います。											
502	Jr.ショートテニス(初心者)	土	9:00～10:00	24回	10名	小1～6	22,800円	18,000円	池田 真弓	4/4～9/26	
初めての方から。硬式テニスボールより大きく柔らかいレッドボールを使います。											
504	Jr.ショートテニス(初級)	火	17:20～18:20	20回	10名	小1～6	19,000円	15,000円	丸岡 沙紀	4/7～9/29	
Jr.ショートテニス(初心者)からのレベルアップ教室。硬式テニスボールより柔らかいオレンジボールを使います。											
505	Jr.ショートテニス(初級)	土	10:05～11:05	24回	10名	小1～6	22,800円	18,000円	池田 真弓	4/4～9/26	
Jr.ショートテニス(初心者)からのレベルアップ教室。硬式テニスボールより柔らかいオレンジボールを使います。											
506	Jr.テニス(初中級)	火	16:15～17:45	12回	10名	小1～中3	13,800円	10,800円	細田 セツ子	4/14～9/29	
Jr.ショートテニス(初級)からのレベルアップ教室。グリーンボールを使います。											
507	Jr.テニス(初中級)	土	9:30～11:00	20回	10名	小1～中3	23,000円	18,000円	丸岡 沙紀	4/4～9/26	
Jr.ショートテニス(初級)からのレベルアップ教室。グリーンボールを使います。											
508	Jr.テニス(中級)	土	11:10～12:40	20回	10名	小1～中3	23,000円	18,000円	丸岡 沙紀	4/4～9/26	
Jr.テニス(初中級)からのレベルアップ教室。グリーンボールを使います。											
509	SSAジュニアフットサル(低学年)	水	16:30～17:30	22回	30名	小1～3	18,700円	14,300円	サフィールヴァ北海道	4/1～9/16	
サフィールヴァ北海道の選手が指導します。											
510	SSAジュニアフットサル(高学年)	水	17:40～18:40	22回	30名	小4～6	18,700円	14,300円	サフィールヴァ北海道	4/1～9/16	
サフィールヴァ北海道の選手が指導します。											
511	ジュニアバドミントン(月)	月	16:45～18:30	13回	15名	小4～中3	14,300円	11,050円	札幌地区バドミントン協会 推薦指導員	4/6～9/14	
初めての方から。小学4年生から中学3年生対象教室。											
512	ジュニアバドミントン(木)	木	16:10～17:55	20回	20名	小4～中3	22,000円	17,000円	札幌地区バドミントン協会 推薦指導員	4/9～9/24	
初めての方から。小学4年生から中学3年生対象教室。											
513	ジュニアバドミントン(金)	金	16:10～17:55	20回	15名	小4～中3	22,000円	17,000円	札幌地区バドミントン協会 推薦指導員	4/10～9/25	
初めての方から。小学4年生から中学3年生対象教室。											
514	体育体力向上あそびB	火	16:25～17:40	23回	20名	小2～4	26,450円	20,700円	山住由紀子・真藤優亮	4/7～9/29	
運動機能を向上させながら、とび箱・鉄棒・マット・縄跳び・平均台等の様々な「体育」をたくさん習っちゃおう！											
515	K-POP&J-POP	火	16:30～17:30	22回	20名	小1～中3	20,900円	16,500円	KYOKO	4/14～9/29	
KPOPやJPOPの楽曲に合わせて振付を楽しみます！(コピークラスではありません)											
516	HIP HOP JAZZ	NEW	火	17:40～18:40	22回	20名	小1～中3	20,900円	16,500円	KYOKO	4/14～9/29
HIPHOPやJAZZダンスの基礎を学びながら成長していくクラスです。様々な振付を楽しく踊ります。											
517	テーマパークダンス	NEW	土	10:00～11:00	23回	20名	小1～6	21,850円	17,250円	KUMIKO	4/4～9/26
体力向上や自己肯定感をはくも効果も期待でき、バレエやJAZZの要素を取り入れながら、成長段階に合わせたダンス教室です。											
604	Jr.スポーツトレーニングスクールA	土	9:00～9:50	24回	18名	小4～6	22,800円	18,000円	高橋 真大	4/4～9/26	
スポーツの動きへと結びつための運動を基礎に体力アップを目指します！											
605	Jr.スポーツトレーニングスクールB	土	10:00～10:50	24回	18名	小1～3	22,800円	18,000円	高橋 真大	4/4～9/26	
スポーツの動きへと結びつための運動を基礎に、遊びながら身体の使い方を学びます！											

多種目体験型スクール



3月1日(日)～申込開始



詳細は、別紙チラシをご確認いただく、または、
右記二次元コードより、ホームページをご覧ください。

北風沙織のプリントスクール

～北風のように駆け抜けよう～



3月1日(日)～申込開始



詳細は、別紙チラシをご確認ください。

球技系教室（4～6月）

- ・抽選前の同一種目の重複申込みはできません。抽選後、空きがある教室は申込可能です。
 - ・受講レベルに達していない場合は、コースを変更していただく場合があります。
- ※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	受講料(税込)			指導員名	開講期間	
						一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)			
200	バドミントン(初心者)	月	15:25～16:40	7回	15名	6,650円	6,300円	5,250円	札幌地区バドミントン協会推薦指導員	4/6～6/29	
初めての方から。基礎技術を習得します。											
201	バドミントン(初級)	金	9:00～11:00	12回	16名	13,200円	12,000円	10,200円	札幌地区バドミントン協会推薦指導員	4/3～6/26	
経験者対象。クリア・ドロップ・スマッシュの基礎技術を習得します。											
202	バドミントン(中級)	金	11:05～13:05	12回	17名	13,200円	12,000円	10,200円	札幌地区バドミントン協会推薦指導員	4/3～6/26	
基礎を習得された方対象。応用動作やゲームを習得します。											
203	卓球(初心者)	水	13:15～15:15	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌卓球連盟推薦指導員	4/1～6/24	
初めての方から。基礎技術を習得します。											
204	卓球(初中級)	金	13:30～15:30	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌卓球連盟推薦指導員	4/3～6/19	
フォアハンド・ショート・ツッツキなどを理解されていて、実際に打てる方。											
205	卓球(初中級)	木	10:00～12:00	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌卓球連盟推薦指導員	4/2～6/25	
フォアハンド・ショート・ツッツキなどを理解されていて、実際に打てる方。											
206	卓球(初中級)	金	10:00～12:00	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌卓球連盟推薦指導員	4/3～6/19	
フォアハンド・ショート・ツッツキなどを理解されていて、実際に打てる方。											
207	卓球(中級)	金	13:30～15:30	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌卓球連盟推薦指導員	4/3～6/19	
初中級での技術を習得され、ラリーが続けられる方。											
208	卓球(初級)	水	13:15～15:15	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌卓球連盟推薦指導員	4/1～6/24	
基礎を習得された方対象。											
209	テニス(初心者)A	月	11:05～13:05	9回	10名	12,600円	11,700円	9,900円	石川 暁子	4/6～6/29	
初めての方から。基礎技術を習得します。											
210	テニス(初級)	火	9:00～11:00	12回	12名	16,800円	15,600円	13,200円	安井 徳子	4/7～6/30	
ミニボレー対ミニストロークを5～10球程度、グラウンドストロークラリーを5～10球程度つなげられる方。											
211	テニス(初級)	水	11:05～13:05	11回	12名	15,400円	14,300円	12,100円	山口 敬善	4/1～6/24	
基本の打ち方、動き方、ゲームのやり方を習得します。											
213	テニス(初中級)	月	9:00～11:00	9回	12名	12,600円	11,700円	9,900円	斎藤 厚子	4/6～6/29	
ボレーボレー、ボレー対ストロークを10往復できる方。雁行陣の動きを正確にできる方。											
214	テニス(初中級)	火	11:05～13:05	12回	12名	16,800円	15,600円	13,200円	安井 徳子	4/7～6/30	
ボレーボレー、ボレー対ストロークを10往復できる方。雁行陣の動きを正確にできる方。											
215	テニス(初中級)	土	19:00～20:45	12回	12名	16,800円	15,600円	13,200円	羽倉 孝造	4/4～6/27	
試合に強くなる実践フォーメーションを習得します。											
216	テニス(中級)	水	9:00～11:00	11回	12名	15,400円	14,300円	12,100円	山口 敬善	4/1～6/24	
基本の打ち返し方を学び、ラリーやゲームのコントロール向上を習得します。											
217	テニス(中上級)	土	17:10～18:55	12回	12名	16,800円	15,600円	13,200円	鈴木 寛典	4/4～6/27	
サーブ・レシーブからのラリーが安定されている方。ダブルスの実践的な練習を行います。											
218	テニス(上級)	木	18:45～20:45	10回	10名	14,000円	13,000円	11,000円	丸岡 沙紀	4/9～6/25	
サーブ・レシーブからのラリーが安定されている方。ダブルスの実践的な練習を行います。											
219	テニス(初心者)B	月	13:15～15:15	9回	10名	12,600円	11,700円	9,900円	石川 暁子	4/6～6/29	
初めての方から。基礎技術を習得します。											
220	ビックルボール	NEW	月	19:00～20:30	9回	20名	10,350円	9,450円	8,100円	ビックルボールNEO北海道	4/6～6/29
初めての方やラケットスポーツ未経験の方でも安心して参加できるよう、基本ルールや基礎技術から学ぶことができる教室です。											

多種目体験型スクール



3月1日(日)～申込開始



詳細は、別紙チラシをご確認いただく、または、
右記二次元コードより、ホームページをご覧ください。

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



最初から受講するのは不安という方。まずはワンコイン体験をおすすめします。

中島体育センター ワンコイン体験随時受付中



ジュンカンカン

中島体育センターでは、様々なスポーツ教室を開催しております！球技系、フィットネス、キッズ・ジュニアの教室どれもワンコインの**500円**（税込）で体験可能です。気になる教室を体験してみて、教室の雰囲気や運動量などを実感してください。ご家族やご友人と一緒にご参加も大歓迎。ぜひお気軽に参加してみてください。

球技系

バドミントン、卓球、テニス、ピククルボール

フィットネス系

太極拳、ヨガ、ピラティス、トレーニング、エクササイズ、エアロビクス、ボディコンバット、健康体操、フラダンス、ZUMBA他

キッズ・ジュニア

フットサル、テニス、バドミントン、ラクロス、体操、HIP HOP、テーマパークダンス、トレーニング他

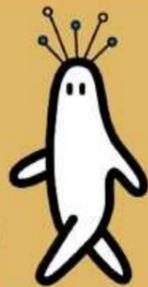


この他にも中島体育センターにはたくさんの教室がございます。詳しくは施設にお問い合わせいただくか、または、中島体育センターホームページをご覧ください。



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、JAF 会員を含む 2 名様まで、ワンコイン教室体験が無料で受講いただけます。※会員証のご提示が必要です。
※ご見学のみ場合は無料です。



2026年
4月
開講

新規開講スポーツ教室 ワンコイン体験会開催



初めてでも安心。500円でスポーツ、はじめよう。

※フィットネス・ダンス種目は45分教室で実施いたします。

対象	No.	教室名	開催日	時間	定員	内容	指導員名	強度
								運動靴
成人	100	太極拳（初心者）	3/9（月）	9:00～9:45	30名	初めての楊式太極拳。ゆったりとした動きで足腰を強化します。	佐野 圭子	★
	138	ZUMBA	3/8（日）	9:00～9:45	20名	ZUMBAは世界中の音楽を使ったダンスフィットネスエクササイズです。未経験、初心者の方大歓迎です！パーティ気分を楽しみましょう！	お貴	★
	139	コアボール	3/3（火）	10:05～10:50	15名	ストレッチボールでほぐしながら動きやすい身体を目指します。	坪田 結菜	★
	143	武道ヨガ	3/13（金）	9:20～10:05	30名	武道の力強さとヨガのしなやかさを融合させた、心と身体を整えるオリジナルクラス。年齢や経験を問わず、自分のペースで取り組める教室です。	ペリーカレイラ美咲	★
	220	ピククルボール	3/2（月）	19:00～20:30	20名	ピククルボールが初めての方や、ラケットスポーツ未経験の方でも安心して参加できるよう、基本ルールや基礎技術から学ぶことのできる教室です。	ピククルボール NEO北海道	★
ジュニア	500	ジュニアラクロス	3/14（土）	13:00～14:30	10名	クロスと呼ばれる先端にネットのついたスティックを使って、パスやキャッチ・シュートなどの基礎を習得する練習やゲームを行います。初めてでも安心！	ラクロス協会	★
	516	HIP HOP JAZZ	3/10（火）	17:40～18:25	20名	HIPHOPやJAZZダンスの基礎を学びながら成長していくクラスです。様々な振付を楽しく踊ります。	KYOKO	★
	517	テーマパークダンス	3/7（土）	10:00～10:45	20名	体力向上や自己肯定感をほぐす効果も期待でき、バレエやJAZZの要素を取り入れながら、成長段階に合わせたダンス教室です。	KUMIKO	★

申込方法

【申込】2月20日（金）受付開始 ※先着順

【申込方法】①電話、②施設窓口

【受講料】500円（税込）

【持ち物】動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

お申込みにあたって

- ・お申込み5名未満の場合は、開講中止となる場合があります。その場合は開催日時3日前を目途に申込時に記載いただいた連絡先へご連絡いたします。ご連絡がない場合は体験会開催となりますので、当日お時間までにお越しください。
- ・受講をキャンセルされる場合は、必ず当施設までご連絡ください。
- ・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ます。あらかじめご了承ください。

【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。

健康づくりセンター
毎週
木曜日
健康サポート教室

～専門家が教える！正しい膝のトレーニングと使い方～



ひざの運動教室

「膝の違和感」や「膝の痛み」は、性別・年代を問わず、身体的な訴えとして感じる事が多い症状です。

当教室は、積極的に運動を取り入れることで、日常生活での膝の「違和感・痛み」の予防・改善を目的として、下肢を中心にストレッチや筋力トレーニングを行う教室です。



対象： 膝の機能を強化したい方で、運動に制限がない方

* 初回理学療法評価の結果、膝の状態が悪い場合はご参加いただけませんのでご了承ください。

除外条件：主治医に運動を禁止されている方、膝に強い痛みがある方、病院でリハビリ中の方

会場： 中島体育センター 会議室

日程： 木曜日 (全 11 回 / 3 カ月)

時間： 10:10～11:10(60分)

定員： 各 10 名

3か月分(11回分)の料金です。



講師：浦本由紀
資格：理学療法士

受講料： 15,150 円(税込) 健康度測定割引：11,850 円(税込)

※健康づくりセンターで実施している「健康度測定」を受診されると受診日から1年間、

当教室を含む健康づくりセンターの教室受講料が割引になります(事前予約制)

詳細は中央健康づくりセンターまでお問合せください。

* 申込多数時抽選

	教室期間	申込期間	抽選日
第1期	R8年 4/9～6/25(全11回)	3/1(日)～ 3/14(土)	3/15(日) 9:00
第2期	7/9～9/24(全11回)	6/1(月)～ 6/14(日)	6/15(月) 9:00
第3期	10/8～12/17(全11回)	9/1(火)～ 9/14(月)	9/15(火) 9:00
第4期	R9年 1/7～3/25(全11回)	12/1(火)～ 12/14(月)	1/15(金) 9:00

* 祝日はお休みとなります。

申込方法

下記必要事項を明記のうえ、お申込みください。

- ①教室名:「ひざの運動教室」 ②氏名 ③ふりがな
④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦住所 ⑧電話番号

来館：【 **中島体育センター 窓口** 】 専用申込用紙

電話：【 **中央健康づくりセンター** 】 (011) 562 - 8700

FAX： (011) 562 - 2130

WEB：【 **中央健康づくりセンター** 】のホームページまたは、
二次元コードからアクセス



◇ プログラム内容 ◇

1回 理学療法士による体のチェック

○理学療法士による評価と姿勢写真

- ・膝の可動域と関節の痛みのチェック
- ・下肢の筋肉の柔軟性と動作チェック
- ・姿勢の写真を撮影し、身体の歪みチェック



2-11回 運動実技

- ・膝のコンディショニング
- ・膝周囲のストレッチ
- ・道具を使用した下肢の筋力トレーニング
- ・膝に痛みが出ない動きのトレーニング



お問い合わせ

中央健康づくりセンター

TEL: (011)562-8700

○開館時間:火曜日～土曜日 9:00～20:30 日曜日・祝日 9:00～18:00

○休館日:月曜日・年末年始(12月29日～1月3日)

札幌市健康づくりセンター指定管理者



一般財団法人 札幌市スポーツ協会