

2026年
7月
開講

中島体育センター
夏のスポーツ教室受講者募集



人生に、スポーツを。
SASPO

申込方法

【申込期間】 6月1日（月）～ 6月14日（日）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（日）23：59：59まで24時間受付中！

【抽 選】 6月16日（火）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：落選された方へのみ電話にてお知らせいたします。

追加申込
6月18日（木）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）。
※6月19日（金）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



夏の暑さに負けない身体を。体力&健康づくりスタート！

2026年7月開講 夏の新規おすすめ教室



221 ピックルボール（初中級以上）
「成長感」ラリーがある程度続く方向けのクラスです。
ゲームをより楽しむためのショットや動き、戦術を学びながら、実戦形式の練習を行います。
曜 日： 水 曜日
時 間： 19:00 ～ 20:30
指導員： ピックルボールNEO北海道

新規教室ワンコイン体験会を開催するよ！
詳細は、募集要項の中面を確認してね！



139 背骨と骨盤を整えて美姿勢づくり
フォームローラーで背骨を整え、ひめトレで骨盤底筋にスイッチ！
美姿勢、動かしやすい身体を目指します。
曜 日： 火 曜日
時 間： 10:05 ～ 10:55
指導員： 竹村 かをる



＼無料レンタル／
フォームローラー
ひめトレ

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


お得なサポート



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】 6月1日（月）～ 6月14日（日）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（日）23：59：59まで24時間受付中！

【抽 選】 6月16日（火）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：落選された方へのみ電話にてお知らせいたします。

追加申込
6月18日（木）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）。
※6月19日（金）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： 6月16日（火）～6月27日（土）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： 6月19日(金)～6月27日(土) 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をお願いします。
・6月22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「幌平橋駅」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 4～11月 60台
12～3月 50台



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

フィットネス系教室（7～9月）

・運動強度 ★(弱)・・・これから運動を始める方

・運動靴 . . . 上靴をご用意ください。

★★(中)・・・日頃から運動に親しまれている方

・・・裸足または滑り止め付靴下をご用意ください。

★★★(強) ・ ・ 体力に自信のある方

・◆女性向け教室 ■男性向け教室

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）	月	9:00～10:00	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	佐野 圭子	7/6～9/14	★
				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	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	佐野 圭子	7/6～9/14	★★
				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	7/7～9/29	★
				ストレッチを中心に身体を整え、心も整えていきます。							
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	7/9～9/24	★
				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	11回	20名	12,100円	8,800円	7,150円	定居 あき	7/3～9/25	★★
				しなやかに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	8回	20名	8,800円	6,400円	5,200円	大嶋 春香	7/6～9/14	★
				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	8回	18名	8,800円	6,400円	5,200円	猪狩有紀子	7/6～9/14	★★
				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	11回	20名	12,100円	8,800円	7,150円	鈴木 恵里 北海道全員健康塾	7/7～9/29	★
				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	12回	35名	13,200円	9,600円	7,800円	片岡 志保	7/2～9/24	★
				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	12回	20名	13,200円	9,600円	7,800円	鎌田 奈美 北海道全員健康塾	7/2～9/24	★★
				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 北海道全員健康塾	7/3～9/25	★★★★
				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なるとも言われています。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 北海道全員健康塾	7/3～9/25	★★★★
				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	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	神 美香 北海道全員健康塾	7/1～9/30	★
				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	11回	20名	12,100円	8,800円	7,150円	熊谷 翔太	7/7～9/29	★★
				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	木	11:50～12:35	12回	17名	10,800円	8,400円	7,200円	鎌田 奈美 北海道全員健康塾	7/2～9/24	★★
				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けるカラダに！							
115	健美操	火	10:00～11:15	11回	35名	12,100円	8,800円	7,150円	川崎由美子	7/7～9/29	★
				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 北海道全員健康塾	7/4～9/26	★★
				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	12回	20名	13,200円	9,600円	7,800円	小嶋 絵里	7/1～9/30	★★
				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	12回	20名	13,200円	9,600円	7,800円	小嶋 絵里	7/1～9/30	★
				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	11回	30名	13,750円	12,650円	11,000円	早坂 雄一	7/3～9/25	★★★★
				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	7/3～9/25	★
				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	11回	20名	12,100円	8,800円	7,150円	定居 あき	7/2～9/17	★
				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	12回	17名	13,200円	9,600円	7,800円	神 美香 北海道全員健康塾	7/2～9/24	★
				身体の緊張やコリの解消を目指します。							

・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。

※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	11回	17名	12,100円	8,800円	7,150円	鈴木 恵里 北海道全員健康㈱	7/7～9/29	★	
				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	12回	17名	13,200円	9,600円	7,800円	平岩 紗季 北海道全員健康㈱	7/1～9/30	★★★	
				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	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	芒 侑我 ㈱アクティブスタイル	7/7～9/29	★	
				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	8回	18名	8,800円	6,400円	5,200円	網野 晴子	7/6～9/14	★★	
				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	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	牧村 祐太	7/6～9/14	★★	
				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	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	秋吉	7/2～9/24	★	
				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	11回	20名	12,100円	8,800円	7,150円	本 桃世	7/7～9/29	★	
				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	7/5～9/27	★	
				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	7/5～9/27	★★	
				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	7/3～9/25	★	
				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	10回	30名	11,000円	8,000円	6,500円	古川美智子	7/8～9/30	★	
				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	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	遠藤 美枝	7/3～9/25	★	
				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お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	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	吉田 梨乃	7/1～9/30	★	
				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	日	9:00～9:50	12回	20名	13,200円	9,600円	7,800円	お貴	7/5～9/27	★	
				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	背骨と骨盤を整えて 美姿勢づくり		火	10:05～10:55	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	竹村 かをる	7/7～9/29	★
				フォームローラーで背骨を整え、ひめトレで骨盤底筋にスイッチ！ 美姿勢、動かし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	10回	6名	15,000円	15,000円	15,000円	佳代	7/7～9/29	★	
				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	12回	18名	13,200円	9,600円	7,800円	山田 泰子	7/2～9/24	★	
				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	12回	6名	18,000円	18,000円	18,000円	山田 泰子	7/2～9/24	★	
				少人数制。じっくりと動きやすい体をつくる教室です。								

■ 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。

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
						一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)			運動靴
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	7/7～9/29	★
				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	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	五十嵐かおり	7/1～9/30	★
				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	7/3～9/25	★
				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。							

球技系教室（7～9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。
- ・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	6回	15名	5,700円	5,400円	4,500円	札幌地区バドミントン協会推薦指導員	7/6～9/14
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	11回	16名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌地区バドミントン協会推薦指導員	7/3～9/25
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	11回	17名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌地区バドミントン協会推薦指導員	7/3～9/25
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	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	札幌卓球連盟推薦指導員	7/8～9/16
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	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	札幌卓球連盟推薦指導員	7/3～9/18
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	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	札幌卓球連盟推薦指導員	7/9～9/24
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	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	札幌卓球連盟推薦指導員	7/3～9/18
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	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	札幌卓球連盟推薦指導員	7/3～9/18
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	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	札幌卓球連盟推薦指導員	7/8～9/16
基礎を習得された方対象。										
209	テニス（初心者）A	月	11:05～13:05	8回	10名	11,200円	10,400円	8,800円	石川 暁子	7/6～9/14
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	11回	12名	15,400円	14,300円	12,100円	安井 徳子	7/7～9/29
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	10回	12名	14,000円	13,000円	11,000円	山口 敬善	7/1～9/16
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	8回	12名	11,200円	10,400円	8,800円	斎藤 厚子	7/6～9/14
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	11回	12名	15,400円	14,300円	12,100円	安井 徳子	7/7～9/29
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。										
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	7/4～9/26
試合に強くなる実戦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	10回	12名	14,000円	13,000円	11,000円	山口 敬善	7/1～9/16
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	11回	12名	15,400円	14,300円	12,100円	鈴木 寛典	7/4～9/26
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	7/9～9/24
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	8回	10名	11,200円	10,400円	8,800円	石川 暁子	7/6～9/14
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 （初心者・初級）	月	19:00～20:30	8回	20名	9,200円	8,400円	7,200円	ビックルボールNEO北海道	7/6～9/14
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。										
221	ビックルボール （初中級）	NEW 水	19:00～20:30	12回	20名	13,800円	12,600円	10,800円	ビックルボールNEO北海道	7/1～9/30
ラリーがある程度続く方向けのクラスです。ゲームを楽しむためのショットや動き、戦術を学びながら実戦形式の練習を行います。										

追加申込受付中！

【多種目体験型スクール】

DO! スポキッズ

いっんな楽しいが大集合！



詳細は、別紙チラシをご確認いただく、または、ホームページをご確認ください。

SASPO

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人が多い症状です。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。

詳細は、別紙チラシをご確認いただくか、中央健康づくりセンターまでお問い合わせください。



駐車場の ご利用について

当施設の駐車場は狭く、冬期間は敷地の一部が堆雪スペースとなるため、駐車可能台数が限られます。

各教室の開始前後は混雑が予想され、一時的に満車となる場合がございます。

満車時は近隣のコインパーキングのご利用をお願いいたします。可能な方は公共交通機関でのご来館にご協力をお願いいたします。

2026年
7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。

種目	No.	教室名	開催日	時間	定員	内容	指導員名	強度
								運動靴
フィットネス	139	背骨と骨盤を整えて 美姿勢づくり	6/9 (火)	10:05~10:50	15名	フォームローラーで背骨を整え、 ひめトレで骨盤底筋にスイッチ！ 美姿勢、動かしやすい身体を目指します。	竹村 かをる	★
	221	ピックルボール (初中級以上)	6/10 (水)	19:00~20:30	20名	ラリーがある程度続く方向けのクラスです。 ゲームをより楽しむためのショットや動き、 戦術を学びながら、実戦形式の練習を行います。	ピックルボール NEO北海道	★★ 👟

申込方法

- 【申込】5月20日(水)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。

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。
※ご見学のみの場合は無料です。

