

申込方法

【申込期間】 9月1日(火)～9月14日(月) 9：00～20：00

【申込方法】 ①WEB 右記の二次元コードを読み込みアクセスしてください

②電話 011-851-1972

③施設窓口 月寒体育館 札幌市豊平区月寒東1条8丁目

※①については、9月1日(火)9：00～ 9月14日(月) 23：59：59まで 24時間受付中！

【抽 選】 9月17日(木) 10：00～ 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】 9月18日(金) 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）

※9月19日(土)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：9月17日(木)～ 9月27日(日) 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金銭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：9月18日(金)～ 9月27日(日) 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。

・9月28日(月)は施設整備日となっております。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。

【傷害見舞金給付制度について】

当協会には見舞金の支給等を行う傷害見舞金給付制度を設けております。

教室中に怪我を負われた際には速やかに施設職員または指導員へお申し出ください。

プライバシーポリシー
二次元コード



傷害見舞金制度
二次元コード



2026年
10月
開講

月寒体育館

スポーツ・フィットネス教室

受講者募集



人生に、スポーツを。

SASPO



スポーツの秋！まだまだ熱く！



フラダンス



ハワイアンミュージックに合わせてゆったりと踊るお馴染みのダンスです。

心がリラックスされるだけでなく、シェイプアップ効果も期待できます。

生き生きとした日々を目指しましょう！

【日 時】 水曜日 11：00～12：00

【日 程】 10/7～12/23 全11回

【対 象】 16歳以上の男女

【受講料】 一般：12,100円 65歳以上の方：8,800円 障がいのある方：7,150円

【指導員】 長谷川 細香



長谷川 細香



ジュニアチアダンス



初めてでも笑顔で楽しく踊れるチアダンス教室です。

指導員の坪田知紗先生は、白石区体育館などでも教室を担当しています！

子供向けフィットネス教室は、6か月で1期構成となっています。

【日 時】 金曜日 16：30～17：30

【期 間】 10/2～3/26 全17回

【対 象】 小学1年生～小学6年生の男女

【受講料】 一般：16,150円 障がいのある方：12,750円

【指導員】 坪田 知紗



坪田 知紗

月寒体育館
ホームページ



この他にもスケート教室や成人向けフィットネス教室など

月寒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、月寒体育館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



≪受講料に関して≫

- ・「65歳以上の方」は、教室開講中に65歳以上に達している方を対象とした受講料です。
- ・「障がいのある方」は、障害者手帳・療育手帳をお持ちの方を対象とした受講料です。



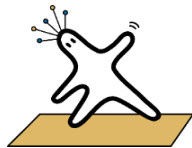
フィットネス教室

フィットネス教室は、16歳以上の男女を対象としています。

【No.3006】> 対象：16歳以上の女性向け

【No.3007】> 対象：16歳以上の女性向け

【No.3022】子供向け教室です。 対象：小学1年生～小学6年生の男女



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		
3002	ストレッチヨガ(火)	火	10：45～11：45	9	20	9,900	7,200	5,850	佐藤 満美子	10/6～12/15
3010	太極拳		13：30～14：30	9	15	9,900	7,200	5,850	辻 陽子 張間 孔美子	10/6～12/15
3003	ナイトピラティス		19：30～20：30	10	20	11,000	8,000	6,500	山口 雅史	10/6～12/22
3001	ZUMBA	水	9：30～10：30	11	15	12,100	8,800	7,150	高田 しびこ	10/7～12/23
3004	フラダンス		11：00～12：00	11	20	12,100	8,800	7,150	長谷川 細香	10/7～12/23
3005	ストレッチヨガ(水)		19：30～20：30	11	20	12,100	8,800	7,150	佐藤 満美子	10/7～12/23
3021	はじめてのピラティス	木	9：15～10：15	10	20	11,000	8,000	6,500	丸谷 敏子	10/1～12/24
3006	ビューティーヨガ午前		10：30～11：30	10	20	11,000	8,000	6,500		10/1～12/24
3007	ビューティーヨガ夜間		19：30～20：30	10	20	11,000	8,000	6,500		10/1～12/24
3008	ピラティス(金)	金	10：30～11：30	8	20	8,800	6,400	5,200	米沼 雅子	10/2～12/25
3009	Let's健康体操		13：30～14：30	8	20	8,800	6,400	5,200	佐藤 満美子	10/2～12/25
3022	ジュニアチアダンス		16：30～17：30	17	15	16,150		12,750	坪田 知紗	10/2～3/26

卓球教室

全世代を対象とした教室です。

WEB申込対象外のため、施設窓口またはお電話にてお申し込みください。

ご希望の日程をお選びください。指導員と日程調整の後、受講決定日をご連絡させていただきます。



No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)	指導員	開講期間
4006	マンツーマン卓球(木)	木	10：30～11：30	1	1	4,050	札幌卓球連盟 推薦指導員	毎週木曜日 詳細はお問い合わせください！

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し込みください。
※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。

スケート教室

【No.2002】対象：4歳以上の未就学児～小学6年生 ※貸スケート靴代：300円（毎回別途必要）

【No.2003】> 対象：16歳以上の男女（初心者～）※貸スケート靴代：400円（毎回別途必要）

【No.2004】> 対象：16歳以上の男女（初心者～）※貸スケート靴代：400円（毎回別途必要）

【No.2005】対象：16歳以上の男女（前進・後進・ターンのできる方）※貸スケート靴代：400円（毎回別途必要）

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		
2003	女性向けフィギュアスケート(火)	火	10：00～11：30	10	20	11,500	10,500	9,000	札幌スケート連盟 推薦指導員	10/6～12/15
2002	キッズ小学生フィギュアスケート		16：15～17：15	11	30	12,650		9,900		10/6～12/22
2004	女性向けフィギュアスケート(木)	木	10：00～11：30	11	20	12,650	11,550	9,900		10/1～12/24
2005	アイスダンス(金)	金	10：00～11：30	9	30	10,350	9,450	8,100	曾我 清子 他	10/2～12/25

アイスホッケー教室

【No.1001】> ※貸スケート靴代：400円（毎回別途必要）※防具をお持ちでない方はレンタル代 6,000円が別途必要

【No.1003】> ※貸スケート靴代：400円（毎回別途必要）※防具をお持ちでない方はレンタル代 6,000円が別途必要

【No.1002】対象：4歳以上の未就学児～小学6年生 ※貸スケート靴代：300円（毎回別途必要）※防具レンタル無料

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		
1001	成人アイスホッケー	土	10：00～11：30	7	45	8,050	7,350	6,300	瀧澤 賢一 他2名	10/3～3/27
1003	成人アイスホッケー(初心者)		11：45～13：15	7	45	8,050	7,350	6,300		10/3～3/27
1002	ジュニアアイスホッケー	日	10：00～11：00	5	30	4,750		3,750	札幌アイスホッケー連盟 推薦指導員	10/4～12/27

お得なサポート

さぽ〜とさっぽろ

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。

▼札幌市スポーツ協会の SNS アカウントはコチラ▼



Instagram

教室・イベント情報
公式アカウント
フォローお待ちしております！



LINE

公式アカウント
友だち登録お待ちしております！



月寒体育館

〒062-0051

札幌市豊平区月寒東1条8丁目（地下鉄東豊線「月寒中央駅」3番出口より徒歩3分）

TEL 011-851-1972

■開館時間 9:00～21:00

■休館日 第3月曜日（整備日）・年末年始

※第3月曜日が祝日の場合は変動あり

■駐車場 4月～11月 約150台 / 12月～3月 約100台

札幌市スケート施設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

月寒体育館
ホームページ

