

2026年
8月
開講

札幌市スポーツ交流施設 (つどーむ) 夏のスポーツ教室

追加募集中!!



第2期 フィットネス系教室 対象:高校生以上

※ フィットネス種目は複数申込が可能です。ただし、すべて受講される場合に限りです。

教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員	期間	内容
						一般	65歳以上	障がいのある方			
200	背骨コンディショニング 【運動強度】★	火	9:50~10:50	11	15	12,100円	8,800円	7,150円	片岡 志保	8/4~11/24	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。つらい痛みや、不調が起きない健康なカラダへリセットさせましょう。
201	アロマヨガ 【運動強度】★		10~12:10	11		12,100円	8,800円	7,150円	小野寺 美乃	8/4~11/24	「ヨガって難しいのかな?私にもできるかな?」と不安な方でも安心して受講できます。アロマの香りを楽しみながらマイペースに心と身体の健康を手に入れましょう♪
202	からだにやさしい健 【運動強度】★		00~14:30	11		12,100円	8,800円	7,150円	飯田光子SSKT	8/4~11/24	ストレッチ体操、筋力強化運動に腰痛運動も取り入れた健康体操です。運動不足を解消し、日常生活に必要な体力・筋力を付けていきましょう!!
203	むくみ改善・疲労回復ヨガ 【運動強度】★		20:20~21:20	12		13,200円	9,600円	7,800円	大嶋 春香	8/4~11/24	凝り固まった筋肉や関節をほぐして血行を促進させましょう!疲れが溜まっている方、むくみが気になる方、デスクワークの方、ストレスを感じやすい方などにオススメです。
204	タイ式ヨガ ルーシーダットン 【運動強度】★	水	10:00~11:00	14		15,400円	11,200円	9,100円	金谷 香純	8/5~11/25	独自の深い呼吸法と、ゆったりとした動き・ポーズで身体と心を整えていきます。ハードな動きや難しいポーズは無いため、柔軟性に自信がない方も気軽に参加できます!
205	からだコンディショニング 【運動強度】★		11:20~12:20	14		15,400円	11,200円	9,100円	阿部 慎平	8/5~11/25	運動不足・肩こり・腰痛にお悩みの方、全身をスムーズに動かせるように身体の不調や運動不足を解消しましょう!現役整骨院の院長が効率的に身体を動かし、コンディションを整える方法を伝授!!
206	あへあほ体操 【運動強度】★		13:00~14:00	14		15,400円	11,200円	9,100円	苫 侑我	8/5~11/25	あへあほ体操とは、「あーへーあーほー」と発声しながら「へ」と「ほ」でお腹をへこませる腹筋運動をベースに開発された体幹トレーニングプログラムです。
207	ZUMBA 【運動強度】★★		20:00~21:00	14		15,400円	11,200円	9,100円	AYA SATO	8/5~11/25	世界中の陽気なジャンルの曲を使い、楽しく!ノリ良く!どなたでも簡単に踊れるエクササイズです。ご自分のペースで快活に汗をかいちゃいましょう!※室内用運動靴が必要です。
208	太極拳 【運動強度】★	木	00~11:00	14		15,400円	11,200円	9,100円	川村 賢	8/6~11/26	ゆっくり柔らかく身体を動かしながら、血流改善・全身の筋力の向上・免疫力の向上などの効果が期待できます。年齢・体格・性別に左右されない「衰えない体」を獲得していきましょう!※室内運動靴が必要です。
209	フラダンス 【運動強度】★		18:45~19:45	14		15,400円	11,200円	9,100円	高橋はるか	8/6~11/26	ハワイアンミュージックに合わせて「楽しく、美しく」フラダンスと一緒に踊りませんか?どなたでも気軽に踊ることができるので、初心者の方でも安心して参加できます!
210	サーキットエクササイズ 【運動強度】★★★		20:00~21:00	13		14,300円	10,400円	8,450円	高橋 真大	8/6~11/26	サーキットトレーニングをベースに、音楽に合わせてテンポよくエアロ→筋トレ→ボクシング→筋トレなどを交互に行う有酸素運動です。しっかりと身体を動かしたい方にオススメです!!※室内用運動靴が必要です。
211	リンパマッサージ&健 【運動強度】★		30~11:45	14		15,400円	11,200円	9,100円	AYA SATO	8/7~11/27	軽い運動とストレッチで、骨盤のゆがみや体のバランスを整えたり、血行を促進、心肺機能を高めましょう!リンパマッサージではむくみを解消し、老廃物を排出して細胞も内蔵も活性化します。※室内用運動靴が必要です。
212	ゼロトレ 【運動強度】★	金	13:15~14:15	14		15,400円	11,200円	9,100円	金谷 香純	8/7~11/27	日常の癖や間違った体の使い方を、縮んでしまった体の各部位をデコの原理を使って関節に働きかけ、深い呼吸でさらに緩めることによって体を本来の位置へと戻していきます。

第2期 球技教室 対象:高校生以上

102	テニス初中級	水	19:30~21:00	10	24	11,500円	10,500円	9,000円	羽倉 孝造 鈴木 寛典	8/19~11/25	試合に参加できる実力を身に付けます!基本6打法とボールコントロールを学び、ダブルスの基本戦術を身に付けましょう!
-----	--------	---	-------------	----	----	---------	---------	--------	----------------	------------	--

第2期 ジュニア教室

教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	受講料(税込)		指導員	期間	内容
							一般	障がいのある方			
101	ジュニアテニス	水	17:30~19:00	10	12	小1~小4	11,500円	9,000円	羽倉 孝造	8/19~11/25	ラケットの持ち方やテニスの基本、打ち方を学びテニスを楽しみましょう!ラケットやボールは当施設で貸出可能です!動きやすい服装、外用運動靴をご用意ください。
222	NEW! K-POP&J-POP DANCE ※8~12月 新規教室	月	16:30~17:30	10	15	小学生~中学生	9,500円	7,500円	KYOKO	8/3~12/21	K-POPやJ-POPの曲に合わせて楽しく振り付けを踊ります♪(コピーダンスではありません。)*※室内用運動靴が必要です。