

2026年
10月
開講

中島体育センター

秋のスポーツ教室受講者募集



体力&健康づくり、秋からスタート！

2026年10月開講 秋のおすすめ教室



NEW

500 ジュニアラクロス

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！

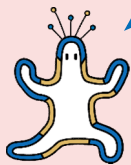
曜 日： 火 曜日

時 間： 16:15 ～ 17:45

指導員： 日本ラクロス協会



ジュニアラクロス教室は
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！



136 楽しくシルバーエクササイズ

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！

曜 日： 金 曜日

時 間： 13:00 ～ 14:00

指導員： 遠藤 美枝



受講日によって様々な
道具を使用します！
裸足または滑り止め付き
靴下が必要です。

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

さぽるとさっぽろ

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】 9月1日（火）～ 9月14日（月）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（月）23：59：59まで24時間受付中！

【抽 選】 9月16日（水）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。

WEB申込み
フォーム



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）。

納入方法

① WEBでお申込みの場合

納入期間： 9月16日（水）～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： 9月19日(土)～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、ご確認ください。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。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。

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



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（１０～１２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き靴下をご用意ください。
- ・◆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	10/5～12/21	★
				初心者向けの楊式太極拳。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	10/5～12/21	★★
				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	10/6～12/22	★
				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	10/8～12/17	★
				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	10/2～12/25	★★
				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	8回	20名	8,800円	6,400円	5,200円	大嶋 春香	10/5～12/21	★
				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	10/5～12/21	★★
				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㈱	10/6～12/22	★
				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	10/1～12/24	★
				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	13回	20名	14,300円	10,400円	8,450円	鎌田 奈美 北海道全員健康㈱	10/1～12/24	★★
				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	13回	17名	14,300円	10,400円	8,450円	大高千咲子 北海道全員健康㈱	10/2～12/25	★★★
				日常生活にはない動作をすること、振付を覚えること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	13回	20名	14,300円	10,400円	8,450円	大高千咲子 北海道全員健康㈱	10/2～12/25	★★★
				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㈱	10/7～12/23	★
				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	10/6～12/22	★★
				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	13回	17名	11,700円	9,100円	7,800円	鎌田 奈美 北海道全員健康㈱	10/1～12/24	★★
				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	10/6～12/22	★
				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	13回	17名	14,300円	10,400円	8,450円	平岩 紗季 北海道全員健康㈱	10/3～12/26	★★
				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教室！							👟
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	10/7～12/23	★★
				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	10/7～12/23	★
				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 ボディコンパクト	金	19:30～20:30	13回	30名	16,250円	14,950円	13,000円	早坂 雄一	10/2～12/25	★★★
				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すよう。							👟
120	ビューティ・ベルヴィス	金	10:30～11:45	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	牛腸 祐子	10/2～12/25	★
				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	12回	20名	13,200円	9,600円	7,800円	定居 あき	10/1～12/24	★
				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㈱	10/1～12/24	★
				身体の緊張やコリの解消を目指します。							

- ・抽選前の100・101（太極拳）、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㈱	10/6～12/22	★
				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㈱	10/7～12/23	★★★
				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	あへあほ健康体操	火	11:50～13:00	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	苫 侑我 ㈱アクティフスタイル	10/6～12/22	★
				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	10/5～12/21	★★
				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	10/5～12/21	★★
				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	10/1～12/24	★
				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	10/6～12/22	★
				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	10/4～12/27	★
				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	10/4～12/27	★★
				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	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	中坪 栄子	10/2～12/25	★
				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	10/7～12/23	★
				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	10/2～12/25	★
				いつまでも楽しい毎日を過ごすために体力・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	10/7～12/23	★
				ピラティスでカラダの軸を目覚めさせたあと、終盤でやさ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教室です。							
138	ZUMBA	日	9:00～9:50	12回	20名	13,200円	9,600円	7,800円	お貴	10/4～12/27	★
				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	10/6～12/22	★
				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	11回	6名	16,500円	16,500円	16,500円	佳代	10/6～12/22	★
				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	10/1～12/24	★
				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	13回	6名	19,500円	19,500円	19,500円	山田 泰子	10/1～12/24	★
				少人数制。じっくりと動きやすい体をつくる教室です。							

球技系教室（１０～１２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	4回	15名	3,800円	3,600円	3,000円	札幌地区バドミントン協会推薦指導員	10/5～12/14
				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	13回	16名	14,300円	13,000円	11,050円	札幌地区バドミントン協会推薦指導員	10/2～12/25
				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	13回	17名	14,300円	13,000円	11,050円	札幌地区バドミントン協会推薦指導員	10/2～12/25
				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	10/7～12/23
				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	10/2～12/25
				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。						
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	10/1～12/24
				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	10/2～12/25
				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。						
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	10/2～12/25
				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	10/7～12/23
				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	10/5～12/21
				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	10/6～12/22
				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	10/7～12/16
				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	10/5～12/21
				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	10/6～12/22
				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	10/3～12/26
				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	10/7～12/16
				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	12回	12名	16,800円	15,600円	13,200円	鈴木 寛典	10/3～12/26
				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	10/8～12/17
				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	10/5～12/21
				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	7回	20名	8,050円	7,350円	6,300円	ビックルボールNEO北海道	10/5～12/21
				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ます教室です。						
221	ビックルボール（初中級）	水	19:00～20:30	10回	20名	11,500円	10,500円	9,000円	ビックルボールNEO北海道	10/7～12/23
				ラリーがある程度続く方対象。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。						

健康づくりセンター

毎週木曜日

健康サポート教室

「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。

ワンコイン体験やってます！

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。

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。
-----------------	--

キッズ・ジュニア教室（１０～３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。
- ・515K-POP&J-POP・516HIPHOPJAZZは、最終日に保護者観覧会を予定しているため、最終日のみ教室実施時間が変更となる場合がございます。

※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	24回	10名	年中・年長	20,400円	15,600円	サフィルヴァ北海道	10/14～3/31	
				サフィ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	10/6～3/30	
				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		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	10/6～3/30
				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	10/13～3/23	
				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	25回	10名	小1～6	23,750円	18,750円	池田 真弓	10/3～3/27	
				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	10/13～3/23	
				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	25回	10名	小1～6	23,750円	18,750円	池田 真弓	10/3～3/27	
				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	11回	10名	小1～中3	12,650円	9,900円	細田 セツ子	10/13～3/23	
				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	18回	10名	小1～中3	20,700円	16,200円	丸岡 沙紀	10/10～3/20	
				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	18回	10名	小1～中3	20,700円	16,200円	丸岡 沙紀	10/10～3/20	
				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	24回	30名	小1～3	20,400円	15,600円	サフィルヴァ北海道	10/14～3/31	
				サフィ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	24回	30名	小4～6	20,400円	15,600円	サフィルヴァ北海道	10/14～3/31	
				サフィ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	9回	15名	小4～中3	9,900円	7,650円	札幌地区バドミントン協会 推薦指導員	10/5～3/29	
				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	21回	20名	小4～中3	23,100円	17,850円	札幌地区バドミントン協会 推薦指導員	10/8～3/25	
				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	21回	15名	小4～中3	23,100円	17,850円	札幌地区バドミントン協会 推薦指導員	10/2～3/26	
				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	10/6～3/30	
				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	10/6～3/30	
				KPOPやJPOPの楽曲に合わせて振付を楽しみます！（コビークラスではありません）							
516	HIP HOP JAZZ	火	17:40～18:40	22回	20名	小1～中3	20,900円	16,500円	KYOKO	10/6～3/30	
				HIPHOPやJAZZダンスの基礎を学びながら成長していく教室です。様々な振付を楽しく踊ります。							
517	テーマパークダンス	土	10:00～11:00	24回	20名	小1～6	22,800円	18,000円	KUMIKO	10/3～3/20	
				体力向上や自己肯定感をな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	25回	18名	小4～6	23,750円	18,750円	高橋 真大	10/3～3/27	
				スポーツの動きへと結びつく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	25回	18名	小1～3	23,750円	18,750円	高橋 真大	10/3～3/27	
				スポーツの動きへと結びつく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！							

NEW

10月開講おすすめ教室

ジュニアラクロス！

体験会も実施します！
チラシ裏面を見てね！

学校の授業等ではなかなか経験できないスポーツ、走る・投げる・取る・打つ動作に加え、技術や判断力の向上にも期待できます♪用具は全て無料レンタルなので、初めてでも安心！
2028年ロサンゼルスオリンピックで120年ぶりに正式競技として復活するオリンピック種目にチャレンジしてみよう！

追加申込受付中！

【多種目体験型スクール】

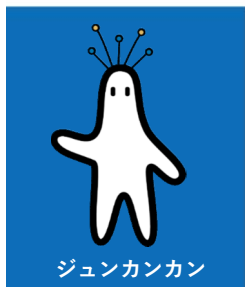
DO!

スポキIDS

いろいろな楽しいが大集合！

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



中島体育センター ワンコイン体験随時受付中



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也大歓迎。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

ラクロス、フットサル、テニス、バドミントン、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。
※ご見学のみ場合は無料です。

2026年
10月
開講

新規開講スポーツ教室 ワンコイン体験会開催



10月に新しく開講するオリンピック種目を ワンコインでチャレンジ！

No.	教室名	開催日	時間	定員	対象	内容	指導員名	強度 運動靴
500	ジュニアラクロス	9/8（火）	16:15～17:45	10名	小3～6	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！	日本ラクロス協会	★

申込方法

【申 込】8月20日（木）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】上靴、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4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。

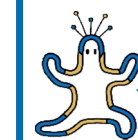
【個人情報の取扱い】

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。

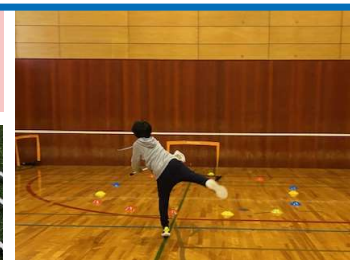
- ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き
- ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡
- ③アンケート等の送付や各種施設の利用に係る統計及び分析
- ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認

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。

NEW 10月開講おすすめ教室 ジュニアラクロス！



オリンピック
種目に
チャレンジ
してみよう！



学校の授業等ではなかなか経験できないスポーツ、走る・投げる・取る・打つ動作に加え、技術や判断力の向上にも期待できます♪用具は全て無料レンタルなので、初めてでも安心！2028年ロサンゼルスオリンピックで120年ぶりに正式競技として復活するオリンピック種目にチャレンジしてみよう！



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



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