

2024年
4月
開講

南区体育館 スポーツ教室受講者募集！

- 申込期間 3月1日(金)～3月14日(木)
- 申込方法 WEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。
【WEB】24時間お申込み可能です(申込初日9:00～申込最終日23:59:59)。
【電話・窓口】9:00～20:00
- 抽選 3月16日(土)11:00～
【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。
【電話・窓口】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 定員に空きがある教室は、3月18日(月)9:00より先着順にて受付いたします(電話のみ)。
3月19日(火)以降は、電話・窓口にて先着受付いたします。
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。



●納入方法
＜WEBでお申込みの方＞
納入期間:3月16日(土)～3月31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」「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(施設窓口でのお支払いはできません)。
お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。領収証につきましては、お客様と当協会でご直接的な現金の受け渡しができないため、当協会から領収証は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

・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

＜電話・窓口でお申込みの方＞
納入期間:3月19日(火)～3月31日(日) 9:00～20:00
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ください、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館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キャンセル扱いとなりますのでご注意ください。
- ・WEB申込みの方で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、施設までお問合せ願います。
- ・3月11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。

★ジュニアスポーツ教室

■ジュニア種目については、開講期間内に対象年齢・学年に達するお子様のお申し込みが可能です。
また、No.76から79の体操種目は、お1人様1教室(追加申込含む)のお申し込みとさせていただきます。

No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	対象	受講料(税込)		開講期間
								一般	障がいのある方	
70	SSAジュニアフットサル(低学年)	サフィールヴァ 北海道	火	15:50～16:50	23回	18名	小1～小3	18,400円	13,800円	4/9～9/24
71	SSAジュニアフットサル(高学年)		火	16:50～17:50	23回	36名	小4～小6	18,400円	13,800円	4/9～9/24
サフィールヴァ北海道の選手やスタッフがコーチとして指導します。基本技術の向上や判断力、積極性などを身に付けます。										
72	ジュニアバドミントン	札幌地区バドミントン協会	水・金	16:05～17:50	41回	30名	小1～中3	43,050円	32,800円	4/10～9/27
基本動作やフットワーク、各ショットを習得します。										
73	ジュニアバスケットボール(低学年)	佐々木 博子	水	16:05～17:50	20回	30名	小1～小3	21,000円	16,000円	4/10～9/25
74	ジュニアバスケットボール(高学年)	佐藤 友紀	金	16:10～17:55	20回	36名	小4～小6	21,000円	16,000円	4/12～9/27
ドリブル・パス・シュートなどの基本動作を習得し、仲間で協力しながらゲームを楽しみます。										
75	ジュニア卓球	札幌卓球連盟	水	16:30～18:00	18回	10名	小3～小6	16,200円	12,600円	4/10～9/18
基本の打法を習得し、楽しくゲーム練習を行います。										
76	キッズ体操・トランポリン(火)	村上 勇人	火	14:45～15:45	23回	8名	4歳～就学前	20,700円	16,100円	4/9～9/24
トランポリン・マット・跳び箱・鉄棒を使用し、楽しく身体を動かします。										
77	ジュニア体操・トランポリン(火)	村上 勇人他	火	16:00～17:15	23回	24名	小1～小6	25,300円	19,550円	4/9～9/24
79	ジュニア体操・トランポリン(木)	鈴木 優太他	木	16:00～17:15	19回	12名	小1～小6	20,900円	16,150円	4/11～9/19
トランポリン・マット・跳び箱・鉄棒を使用し、基本的な身体の使い方を身に付けます。										
80	K-POP&J-POP	KYOKO	水	16:10～17:10	21回	30名	小1～中3	18,900円	14,700円	4/17～9/25
知っている曲や聞いたことがあるJ-POPやK-POPの楽曲に合わせて振付を楽しみます。歌いながら踊りたくりますよ♪初心者の方大歓迎！										
81	HIP HOP	KYOKO	水	17:20～18:20	21回	30名	小1～中3	18,900円	14,700円	4/17～9/25
リズム感を養い、基本ステップを学びながらダンスを楽しみます。										
82	JAZZ HIP HOP	KYOKO	水	18:30～19:30	21回	30名	小3～中3	18,900円	14,700円	4/17～9/25
ダンスの基本の体の使い方を学びながら、曲に合わせて振付を楽しむクラスです。										
83	テニス(低学年)	石野 寛子	月	15:55～17:25	14回	12名	小1～小3	15,400円	11,900円	4/15～9/30
84	テニス(高学年)月		月	17:30～19:00	14回	12名	小4～小6	15,400円	11,900円	4/15～9/30
85	テニス(高学年)木		木	16:30～18:00	19回	12名	小4～小6	20,900円	16,150円	4/11～9/26
ジュニア用のラケット・ボールを使用するクラスです。色々な運動や遊びを交えたプログラムでお友達と協力し合って楽しくテニスを学びます。										
86	チア&体育	富田 桃加	金	16:00～17:00	20回	18名	5歳～小6	18,000円	14,000円	4/12～9/27
笑顔あふれ可愛いチアダンスに加え、側転や前方ブリッジなどのマット運動も学びます。楽しく踊りながら運動能力を高めましょう。										
87	チアダンス	富田 桃加	金	17:00～18:00	20回	30名	5歳～中3	18,000円	14,000円	4/12～9/27
元気いっぱいになる楽しいチアダンスを基礎から学べます。笑顔あふれる楽しい教室です。										
89	北風沙織の スプリントスクール 第1部	北風 沙織	日	9:30～10:30	1回	50名	小1～小3	1,500円	1,200円	4/14
90	北風沙織の スプリントスクール 第2部	北風 沙織	日	10:45～11:45	1回	50名	小4～小6	1,500円	1,200円	4/14
運動会に向けて走り方の基本を、「陸上4×100mレー日本記録保持者」から学ぼう！詳細は施設HP掲載の募集要項をご覧ください。										

教室WEB申込み 受講料割引キャンペーン

「教室WEB申込み」より、4月開講教室をお申込み
いただくと受講料が100円割引となります。

- ・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和6年4月開講教室」の対象教室で「WEB申込みをされた方」が対象となります。
- ・WEB申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。
- ・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

さぽーとさっぽろ 受講料助成がご利用いただけます!!

1会員につき年1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。
さぽーとさっぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室WEB申込み」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。
【ご利用方法】
①さぽーとさっぽろホームページの申請フォームより、スポーツ教室助成の申請を行います(メールアドレスの入力必須)。
②さぽーとさっぽろより、クーポンコードが申請時のメールアドレスへ届きます。
※クーポンコードは、令和6年3月1日より申請いただけます。
原則、申請日の翌営業日(土日祝除く)にクーポンコードをお送りいたします。
教室の申込締切日に近いお日にちで申請された場合、申込締切日に間に合わない場合がありますので、余裕をもって申請してください。
③下記の申込方法に沿った適用方法にてご利用ください。

申込方法	適用方法
WEB申込	教室の申込期間中に、クーポンコードを札幌市スポーツ協会の教室WEB申込みフォームに入力します(クーポンコードの入力欄があります)。
水泳自動継続	各クールの受講最終日の3週間前までに、さぽーとさっぽろ受講料助成申請書(水泳自動継続用)に必要事項をご記入いただき、施設窓口までご提出ください。 ※申請日以降の次クール受講料に対する助成となります。 ※WEB申込にてクーポンコードをご利用いただいた場合はご利用できません。

- 【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。
 - ・記載されている金額は全て税込金額となっております。
 - ・65歳以上の方は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、受講施設へお問合せください。
 - ・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。
 - ・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。
 - ・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は、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、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ので、その際は事前にお知らせさせていただきます。



南区体育館 011-571-5171
005-0804 札幌市南区川沿4条2丁目2-1

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

- 開館時間：9:00～21:00
- 休館日：第2月曜日(整備日)
- 駐車場：約90台(無料)

地下鉄真駒内駅からじょうてつバス
・南95「川沿4条3丁目」下車徒歩3分
・南96「川沿5条2丁目」下車徒歩5分



▼多種目体験型スクール▼



4月1日(月)～申込開始!

詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご覧ください◎ 2月中旬頃に掲載いたします。



WEB申込み
フォーム



プライバシー
ポリシー



傷害見舞金
給付制度



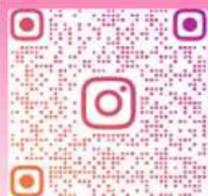
★球技系(対象16歳以上) ※抽選前の同一種目の重複申込みはできません。抽選後、空きがある教室は申込可能です。
※受講レベルに達していない場合は、コースを変更していただく場合があります。

No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上の方	障がいのある方	
1	卓球 (初心者・初級)	札幌卓球連盟	火	9:00~10:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	4/9~6/25
基本打法の習得を目指します。フォア打ち、ショート、ツッツキ打法の習得を目指します。										
2	卓球 (初中級)B	札幌卓球連盟	火	11:00~12:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	4/9~6/25
基本動作の定着とより回転量の多い打法の習得を目指します。										
3	卓球 (中級)	札幌卓球連盟	火	11:00~12:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	4/9~6/25
ボールの回転を理解し見極め、それに対応できるようにします。ルールを理解し、楽しくゲーム練習を行います。										
4	卓球 (初中級)	札幌卓球連盟	水	11:00~12:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	4/10~6/26
基本動作の定着とより回転量の多い打法の習得を目指します。										
5	卓球 (中級)	札幌卓球連盟	水	9:00~10:45	10回	30名	10,500円	9,500円	8,000円	4/10~6/26
ボールの回転を理解し見極め、それに対応できるようにします。ルールを理解し、楽しくゲーム練習を行います。										
6	卓球 (初中級)A	札幌卓球連盟	火	9:00~10:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	4/9~6/25
基本動作の定着とより回転量の多い打法の習得を目指します。										
7	卓球 (中上級)	札幌卓球連盟	水	11:00~12:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	4/10~6/26
ドライブ、スマッシュ等の回転を理解して、ラリーの習得を目指します。										
8	バドミントン (初心者・初級)	札幌地区 バドミントン協会	水	9:20~10:50	10回	20名	9,000円	8,500円	7,000円	4/17~6/26
初心者の方向けのルールを理解し、基本動作の習得を目指します。										
9	バドミントン (中級)	札幌地区 バドミントン協会	水	11:00~12:30	10回	15名	9,000円	8,500円	7,000円	4/17~6/26
基本動作の習得を目指します。バドミントン経験者対象です。										
10	テニス (基礎)	内田 エミ	水	9:15~10:45	11回	12名	12,100円	11,000円	9,350円	4/10~6/26
各ショットの正しいフォームを身につけ、ラリーの習得を目指します。										
11	テニス (初級)	内田 エミ	水	11:00~12:30	11回	12名	12,100円	11,000円	9,350円	4/10~6/26
ラリーの習得とダブルスでの雁行陣の理解を目指します。										
12	テニス (初中級)A	内田 エミ	金	9:45~11:15	11回	12名	12,100円	11,000円	9,350円	4/12~6/28
各ショットのレベルアップと実践的なゲームを行います。										
13	テニス (初中級)B	内田 エミ	金	11:30~13:00	11回	12名	12,100円	11,000円	9,350円	4/12~6/28
各ショットのレベルアップと平行陣でのゲームを行います。										
14	テニス (初級)	細田 セツ子	土	17:30~19:00	10回	12名	11,000円	10,000円	8,500円	4/13~6/29
初心者の方から、ある程度打ち合いができる方対象。楽しくゲーム練習を行います。										
15	テニス (初中級)	細田 セツ子	土	19:15~20:45	10回	12名	11,000円	10,000円	8,500円	4/13~6/29
ダブルスゲームを想定したフォーメーションを覚えます。										
16	テニス (中級)	羽倉 孝造	月	19:05~20:50	7回	12名	9,450円	8,750円	7,350円	4/15~6/24
ダブルスでの平行陣の習得を目指します。										
17	テニス (中級)	宮 厚子	木	13:00~14:45	10回	12名	13,500円	12,500円	10,500円	4/11~6/27
ダブルスでの戦術やテクニック習得を目指します。										
18	テニス (中上級)	尾崎 なな江	金	9:20~10:50	10回	10名	11,000円	10,000円	8,500円	4/12~6/28
平行陣でのコートカバーリングを覚えます。										
19	テニス (上級)	尾崎 なな江	金	11:00~12:30	10回	10名	11,000円	10,000円	8,500円	4/12~6/28
平行陣でのポイントの取り方の習得を目指します。										
20	ソフトテニス	佐々木 恵子 水柿 基子	金	13:30~15:30	10回	20名	13,500円	12,500円	10,500円	4/19~6/28
技術力向上を目指しながらソフトテニスを楽しく行います。										

テニスの各レベル対象・内容について	
基礎	初めての方。各ショットの正しいフォームを身につけ、ラリーの習得を目指します。
初級	基礎レベルを習得している方。各ショットの基本をマスターします。※土曜日教室除く
初中級	初級レベルを習得しており、ボレーボレー、ボレー対ストロークを10往復以上できる方。雁行陣の動きを正確にできる方。
中級	初中級レベルを習得しており、各ショットが安定し、試合の基本的な方法を理解できる方。
中上級	中級レベルを習得している方。ゲーム形式の練習を中心に行います。
上級	中上級レベルを習得しており、サーブ・レシーブからのラリーが安定されている方。

★フィットネス系(対象16歳以上) ◆印は女性向け教室です)

No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上の方	障がいのある方	
30	ベーシックヨガ	井上 あや	月	9:30~11:00	8回	30名	8,400円	6,000円	4,800円	4/1~6/24
ヨガブロック・ヨガベルトを使って、ヨガの基本ポーズを無理なく作ります。身体が硬くても心配ありません！										
31	やさしいヨガ(火)	和田 真里	火	10:45~12:00	10回	30名	10,500円	7,500円	6,000円	4/16~6/25
呼吸法を行った後、徐々に身体をほぐしていきポーズへ導きます。深いリラクゼーション効果を得ることができます。										
32	ステップアップヨガ	和田 真里	火	12:15~13:30	10回	30名	10,500円	7,500円	6,000円	4/16~6/25
筋肉・関節・体幹をしっかりと使いポーズを深めていきます。										
33	免疫力アップヨガ	三國 ちはる	水	10:30~11:50	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	4/10~6/26
呼吸と共に免疫力を高めるヨガポーズやストレッチボールを使うことで、自律神経のバランスを整え回復力をアップさせていきます。										
34	姿勢改善ヨガ	三國 ちはる	木	10:45~12:15	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	4/11~6/27
姿勢が悪いと起こりやすい肩こり、腰痛、代謝の低下、血行不良や冷え性などの不調をヨガポーズやストレッチボールを使い整えます。										
35	やさしいヨガ(金)	伊藤 佳代	金	13:15~14:30	11回	35名	11,550円	8,250円	6,600円	4/12~6/28
呼吸法を行った後、徐々に身体をほぐしていきポーズへ導きます。深いリラクゼーション効果を得ることができます。										
36	ナイトヨガ	井上 あや	火	19:30~20:50	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	4/9~6/25
関節や筋肉を正しく使い、心身ともにリラックスしましょう。										
37	背骨 コンディショニング	片岡 志保	月	13:30~14:30	7回	30名	7,350円	5,250円	4,200円	4/15~6/24
背骨の歪みを整え、身体の不調を改善するための体操やトレーニングを行います。										
38	りらっくす スロートレーニング	佐藤 佳緒里	木	9:10~10:10	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	4/11~6/27
誰でも簡単にできるスロートレーニング！日常生活に使う筋肉を動かし、動きやすい身体作りを目指します！怪我の予防にも繋がります。										
39	やさしい 健康体操◆	佐藤 佳緒里	木	10:20~11:20	11回	35名	11,550円	8,250円	6,600円	4/11~6/27
ストレッチ・筋力向上トレーニングを中心としたエアロビクス体操です。										
40	ウォーキング 健康体操◆	佐藤 満美子	木	11:30~13:00	11回	35名	11,550円	8,250円	6,600円	4/11~6/27
楽しい音楽に合わせてのウォーキングと筋トレ、ストレッチでバランス良く全身の体力向上を目指します。										
41	初めての フラダンス◆	佐藤 満美子	木	10:00~11:00	11回	18名	11,550円	8,250円	6,600円	4/11~6/27
フラの基本的ステップや手の動き、意味を身につけて、さあ楽しく踊りましょう♪										
44	楽ラクピクス2024	岡村 啓子	金	11:15~12:30	11回	18名	11,550円	8,250円	6,600円	4/12~6/28
動きながらの楽しい脳トレーニング！リズムウォーキングで気持ちよく汗を流しましょう！ステップ台を使用した運動も取り入れ、足腰の強化にも繋がります！										
45	ピラティス(水)	定居 昭希	水	13:00~14:15	11回	18名	11,550円	8,250円	6,600円	4/10~6/26
50歳からの賢いからだの使い方、健康をもたらす呼吸姿勢、そしてリズムを整えます。										
46	バレエ ストレッチ◆	川端 晶子	水	19:20~20:50	11回	15名	11,550円	8,250円	6,600円	4/10~6/26
クラシックバレエの基礎に基づいて、普段使わない筋肉や関節にアプローチして、姿勢を整えます。										
47	ポールDE ピラティス	三國 ちはる	火	11:15~12:25	11回	18名	11,550円	8,250円	6,600円	4/9~6/25
ストレッチボールでリラクゼーション効果やアライメントを整えてから、ピラティスで筋力UPを目指します。ヨガのポーズもありますよ♪										
48	ナイトピラティス	熊谷 紗希奈	火	19:35~20:35	11回	18名	11,550円	8,250円	6,600円	4/9~6/25
インナーを鍛え、背骨を伸ばすことで姿勢を整えます。腰痛・肩こりの予防、免疫力の向上に繋がります。										
49	ZUMBA	高田 志保	木	13:10~14:10	11回	18名	11,550円	8,250円	6,600円	4/11~6/27
ラテン系音楽に合わせて心も体も踊るフィットネスダンスで滝汗かき方続出です！										
52	バレエ クササイズ◆	川端 晶子	木	11:25~12:55	11回	15名	11,550円	8,250円	6,600円	4/11~6/27
クラシックバレエの基礎に基づいて、普段使わない筋肉や関節にアプローチして、姿勢を整えます。簡単な踊りを踊れるようになることが目標です。										
54	骨盤リセットスリム	高田 志保	木	14:25~15:25	11回	18名	11,550円	8,250円	6,600円	4/11~6/27
アラブ風音楽とベリー風な動きで楽しく骨盤ダンス★骨盤を動かし、お腹・脚・冷え・浮腫みも解消で3歳若返ろう！										



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！