

2024年度 北区体育館 1月開講 第4期スポーツ教室 受講者募集

申込期間：12月1日(日)～12月14日(土)

申込方法：①WEB ②電話 ③施設窓口 のいずれか

【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：12月16日(月) 12:30～

【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。

【電話・窓口】落選された方に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、12月18日(水)より先着順にて受付いたします(電話のみ)。

12月19日(木)以降は、電話・施設窓口にて先着受付いたします。

※追加申込は電話または施設窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)

【WEBでお申込みの方】納入期間：12月16日(月)～12月27日(金) 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。

■ご利用いただけるクレジットカード：VISA・MasterCard・JCB・American Express・DinersClub

■ご利用いただけるコンビニ：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：12月19日(木)～12月27日(金) 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、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。

・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、施設までお問い合わせ願います。

・12月23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。

WEB申込みは



こちらから



No.58

ZUMBA

【曜日】水曜日

【時間】13:00～14:00

【指導員】Mackey

ラテンの音楽に合わせて、楽しく踊ります。
体力・筋力の向上、シェイプアップ、ストレス
緩和に効果的です♪



No.71

フラダンス

【曜日】金曜日

【時間】10:00～11:30

【指導員】武田 和子

ゆったりとした音楽に合わせて、ハワイの自然
を感じながら楽しく踊ることで、癒し効果抜群
です。みんなで一緒に「アロハ〜♪」



No.82

バレトン

【曜日】土曜日

【時間】14:00～15:15

【指導員】伊藤 佳代

フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた
有酸素運動で、全身の筋肉を使い、脂肪燃焼
をサポート！おすすめのダイエットプログラム
です。



どんな教室が
自分に合うか
分からない...

フィットネス体験
500円 (税込)

1教室につき、1回体験できます♪
※定員に空きがあるフィットネス教室のみ



北区体育館

001-0908 札幌市北区新琴似8条2丁目1-25

地下鉄南北線「麻生駅」3番出口徒歩9分 / JR「新琴似駅」徒歩3分

011-763-1522

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4月曜日(整備日)

■駐車場 約90台(12～3月)



さぽーとさぽろ

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。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぽーとさ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」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。

適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームペ
ージをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。



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、1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。

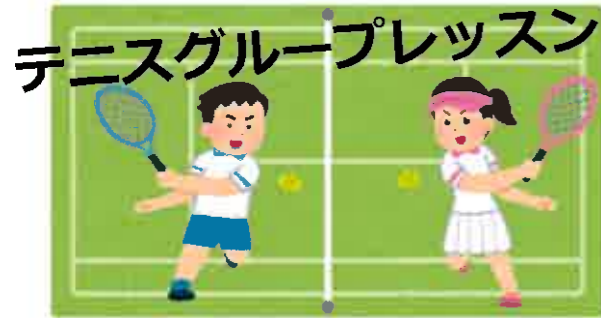
・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和7年
1月開講教室」の対象教室で「WEB申込みをされた方」が対象
となります。
・WEB申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象
外となります。
・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込み
による受付ができません。あらかじめご了承ください。

球技教室 対象：16歳以上

「卓球・バドミントン」教室は同種目1教室のみのお申込みとなります。同種目で複数の教室を受講希望の方は、【電話】12月18日(水)9:00~【窓口】12月19日(木)9:00~先着順にてお申込みください。
※障がいのある方・・・障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方

No.	教室名	曜日	指導員	時間	回数	定員	受講料(税込)			開講期間
							一般	65歳以上の方	障がいのある方※	
1	卓球中級	火	札幌卓球連盟	9:00~10:30	11回	18名	9,900円	9,350円	7,700円	1/7~3/25
2	卓球上級	火	札幌卓球連盟	11:00~12:30	11回	18名	9,900円	9,350円	7,700円	1/7~3/25
3	卓球上級	水	札幌卓球連盟	11:10~12:40	11回	32名	9,900円	9,350円	7,700円	1/8~3/26
4	卓球初心者・初級	木	札幌卓球連盟	9:00~10:30	10回	32名	9,000円	8,500円	7,000円	1/9~3/27
5	卓球中級	木	札幌卓球連盟	11:00~12:30	10回	32名	9,000円	8,500円	7,000円	1/9~3/27
6	バドミントン初級	月	工藤 真智子	9:00~10:30	8回	16名	7,200円	6,800円	5,600円	1/6~3/31
7	バドミントン中級	月	工藤 真智子	10:40~12:10	8回	16名	7,200円	6,800円	5,600円	1/6~3/31
8	バドミントン初心者	金	工藤 真智子	9:00~11:00	12回	16名	12,600円	11,400円	9,600円	1/10~3/28
9	バドミントン中級	金	工藤 真智子	11:05~13:05	12回	18名	12,600円	11,400円	9,600円	1/10~3/28
10	バドミントン上級	金	工藤 真智子	13:35~15:35	12回	16名	12,600円	11,400円	9,600円	1/10~3/28
11	少人数制テニス初級	月	織田 和枝	12:45~14:15	8回	6名	10,400円			1/6~3/31
12	少人数制テニス初中級	月	織田 和枝	14:20~15:50	8回	6名	10,400円			1/6~3/31
13	少人数制テニス中級	月	織田 和枝	15:55~17:25	8回	6名	10,400円			1/6~3/31
14	大人のナイトテニス初中級	月	村山 純	18:45~20:15	8回	12名	8,800円	8,000円	6,800円	1/6~3/31
15	テニス初中級	火	織田 和枝	12:45~14:45	11回	10名	14,850円	13,750円	11,550円	1/7~3/25
17	テニス基礎コース初級	水	武田 真里子	9:30~11:00	11回	12名	12,100円	11,000円	9,350円	1/8~3/26
18	テニス初心者	木	斎藤 厚子	9:30~11:00	8回	10名	8,800円	8,000円	6,800円	1/9~3/13
19	テニス初中級	木	斎藤 厚子	11:05~12:35	8回	10名	8,800円	8,000円	6,800円	1/9~3/13
20	テニス初中級~中級	木	織田 和枝	12:40~14:10	8回	10名	8,800円	8,000円	6,800円	1/9~3/13
21	テニス中級	木	織田 和枝	14:15~15:45	8回	10名	8,800円	8,000円	6,800円	1/9~3/13
22	テニス中上級	木	織田 和枝	15:50~17:20	8回	10名	8,800円	8,000円	6,800円	1/9~3/13
25	エンジョイテニス(ラリー強化)	水	森本 昶	15:45~17:00	9回	6名	11,700円			1/8~3/19

・回数変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。



テニスグループレッスン
「仲間と一緒にゲーム形式の練習がしたい」
「安定した試合ができるように各ショットの練習がしたい」
4~6名のグループ単位でお申込みが可能です。
火曜日 14:50~16:20
4名 8,000円/回 5名 8,500円/回 6名 9,000円/回
※上記料金は税込

詳細はホームページをご確認ください。

- 【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。
 - ・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。
 - ・感染症に罹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、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。

フィットネス教室 対象：16歳以上

※障がいのある方・・・障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方

No.	教室名	曜日	指導員	時間	回数	定員	受講料(税込)			開講期間
							一般	65歳以上の方	障がいのある方※	
31	からだ機能改善体操	月	遠藤 美枝	9:00~ 9:50	8回	30名	8,400円	6,000円	4,800円	1/6~3/31
32	はじめてのヨガA	月	阿部 香名芽	10:00~11:15	8回	35名	8,400円	6,000円	4,800円	1/6~3/31
33	はじめてのヨガB	月	阿部 香名芽	11:30~12:45	8回	35名	8,400円	6,000円	4,800円	1/6~3/31
34	ピラティス	月	人見 奈々	18:50~19:35	8回	14名	6,800円	5,200円	4,400円	1/6~3/31
35	脂肪燃焼ヨガ	月	人見 奈々	19:45~20:45	8回	14名	8,400円	6,000円	4,800円	1/6~3/31
41	姿勢美体操	火	札幌整美健康体操研究会	10:00~11:30	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	1/7~3/25
42	大人のクラシックバレエ入門(女性向け)	火	福島 二美子	10:45~12:15	10回	15名	10,500円	7,500円	6,000円	1/7~3/18
43	脂肪燃焼ヨガ	火	平岩 紗季	11:40~12:40	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	1/7~3/25
44	スリムヨガ	火	阿部 香名芽	13:00~14:15	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	1/7~3/25
45	ピラティス	火	人見 奈々	20:00~21:00	10回	30名	10,500円	7,500円	6,000円	1/7~3/25
46	背骨コンディショニング	火	三浦 瑞江	10:00~11:00	11回	14名	11,550円	8,250円	6,600円	1/7~3/25
51	骨活筋・脳トレエクササイズ	水	山口 雅史	9:30~10:30	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	1/8~3/26
52	初心者向けピラティス	水	山口 雅史	10:40~11:40	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	1/8~3/26
53	すこやかエクササイズ	水	河越 祥平	10:30~11:30	11回	14名	11,550円	8,250円	6,600円	1/8~3/26
54	はじめてのボクシングエクササイズ	水	河越 祥平	11:45~12:45	11回	14名	11,550円	8,250円	6,600円	1/8~3/26
55	やさしく代謝アップ体操	水	札幌整美健康体操研究会	13:00~14:30	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	1/8~3/26
56	太極拳	水	藤原 真知子	14:00~16:00	11回	33名	11,550円	8,250円	6,600円	1/8~3/26
57	ソフトボクシング	水	松本 めぐみ	18:45~20:15	11回	12名	9,900円	9,350円	7,700円	1/8~3/26
58	ZUMBA	水	Mackey	13:00~14:00	11回	14名	11,550円	8,250円	6,600円	1/8~3/26
59	Night★ZUMBA	水	Mackey	19:00~20:00	11回	14名	11,550円	8,250円	6,600円	1/8~3/26
61	らくらく健康エクササイズ	木	遠藤 美枝	9:00~ 9:50	10回	30名	10,500円	7,500円	6,000円	1/9~3/27
62	ベビーヨガ ◆1	木	石岡 千秋	10:30~11:30	10回	15名	10,500円	7,500円	6,000円	1/9~3/27
71	フラダンス	金	武田 和子	10:00~11:30	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	1/10~3/21
72	大人のクラシックバレエ初級(女性向け)	金	福島 二美子	10:30~12:00	11回	15名	11,550円	8,250円	6,600円	1/10~3/21
73	さわやか健康体操	金	札幌整美健康体操研究会	9:30~10:50	12回	40名	12,600円	9,000円	7,200円	1/10~3/28
74	体にやさしい健康体操	金	札幌整美健康体操研究会	11:00~12:30	12回	40名	12,600円	9,000円	7,200円	1/10~3/28
77	バランスボールエクササイズ	金	近 育愛	13:30~14:30	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	1/10~3/28
78	たのしくボディメイク	金	和田 真里	12:00~13:00	12回	14名	12,600円	9,000円	7,200円	1/10~3/28
79	ゆったりリラYOGA	金	和田 真里	13:10~14:10	12回	14名	12,600円	9,000円	7,200円	1/10~3/28
81	休日ヨガ	土	ヨガライフスクール	9:00~10:30	11回	35名	11,550円	8,250円	6,600円	1/11~3/29
82	バレトン	土	伊藤 佳代	14:15~15:15	10回	14名	10,500円	7,500円	6,000円	1/25~3/29
83	らくらくエアロ	土	原野 すみれ	18:00~19:15	12回	14名	12,600円	9,000円	7,200円	1/11~3/29

◆1 3ヶ月~2歳児のお子様とその保護者1名 従来の時間から変更となっておりますので、確認のうえお申込みください。



プライバシーポリシー



傷害見舞金給付制度

【個人情報の取扱い】
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。



北区体育館

1月開講 冬休み短期 かけっこトレーニング

👟 受講生募集 👟



1/8(水)・9(木)・10(金)

全3回 各15名

小1～3コース 9:30～10:20

小1～6コース 10:30～11:30



北区体育館

001-0908 札幌市北区新琴似8条2丁目1-25
地下鉄南北線「麻生駅」3番出口徒歩9分 / JR「新琴似駅」徒歩3分

011-763-1522

- 開館時間 9:00～21:00
- 休館日 第4月曜日(整備日)
- 駐車場 約90台(12～3月)



【冬休み短期かけっこ教室一覧】

※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
◆1人2教室を申込み場合、すべて受講するという意志のもとお申込みください。(予備的な申込不可)

番号	教室名	曜日	指導員	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※	
162	短期かけっこトレーニング(小1~3)	水木金	瀧澤 幸智子	9:30~10:20	3回	15名	小1~3	2,700円	2,100円	1/8~10
内容: あそびを取り入れながら、走るための基礎を楽しく学び、身体を思いっきり動かします。										
163	短期かけっこトレーニング(小1~6)	水木金	瀧澤 幸智子	10:30~11:30	3回	15名	小1~6	2,700円	2,100円	1/8~10
内容: 自分の身体を上手に操り、走りの基礎を学びます。										

申込期間: 12月1日(日)~12月14日(土)

申込方法: ①WEB ②電話 ③施設窓口 のいずれか

【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: 12月16日(月)12:30~

【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。

【電話・窓口】落選された方に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、12月18日(水)より先着順にて受付いたします(電話のみ)。

12月19日(木)以降は、電話・施設窓口にて先着受付いたします。

※追加申込は電話または施設窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)

【WEBでお申込みの方】納入期間: 12月16日(月)~12月27日(金)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。

■ご利用いただけるクレジットカード: VISA・MasterCard・JCB・American Express・DinersClub

■ご利用いただけるコンビニ: 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: 12月19日(木)~12月27日(金)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、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。**

・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、施設までお問い合わせ願います。

・12月23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。

WEB申込みは



こちらから



さぼとさぼろ

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。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぼとさぼ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」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。

適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。



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、1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7年1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。