

2025年

1月

開講

南区体育館

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 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 12月16日(月)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)9:00より先着順にて受付いたします(電話のみ)。
12月18日(水)13時以降は、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: 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。

- ・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: 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、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、施設までお問合せ願います。


・12月9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。

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。



LINE 公式アカウント



友だち登録お待ちしております

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

プライバシーポリシー



傷害見舞金給付制度



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徒歩5分
・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



PICKUP!! (詳細は裏面をご覧ください)

No.38 りらっくす
スロートレーニング
佐藤 佳緒里 指導員



木

動きやすい身体作りと
ケガ予防につながる!!

No.50 ナイトピラティス(木)
原野 すみれ 指導員



木

腰痛・肩こりの予防
免疫力向上につながる!

教室申込みは **WEB** が **便利**



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」を「WEB申込みされた方」が対象となります。
- ・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。

【お申込みにあたって】

- ・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。
- ・お申込みされたレベルに達していない場合、途中で教室の移動をお願い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申込み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(開講前含む)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。

【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。

◆ フィットネスワンコイン体験やってます ◆

開講中の教室を **1回500円** で体験できます!

気になる教室を体験し、教室の雰囲気や運動量などを実感してください!

- ・ワンコイン体験は、定員に空きがある教室で、各期・1教室・1回まで受講できます。
- ・定員に空きがあっても体験受講できない場合もございますのでご了承ください。



★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	1/7~3/18		
基本打法の習得を目指します。フォア打ち、ショート、ツツキ打法の習得を目指します。												
2	卓球 (初中級) B		火	11:00~12:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	1/7~3/18		
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)		火	11:00~12:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	1/7~3/18		
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)		水	11:00~12:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	1/8~3/19		
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)	水	9:00~10:45	10回	30名	10,500円	9,500円	8,000円	1/8~3/19			
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	火	9:00~10:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	1/7~3/18			
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)	水	11:00~12:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	1/8~3/19			
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	11回	20名	9,900円	9,350円	7,700円	1/8~3/19		
初心者の方向へのルールを理解し、基本動作の習得を目指します。												
9	バドミントン (中級)			11:00~12:30	11回	15名	9,900円	9,350円	7,700円	1/8~3/19		
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	9:25~10:55	12回	12名	13,200円	12,000円	10,200円	1/8~3/26		
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)					11:00~12:30	12回	12名	13,200円	12,000円	10,200円	1/8~3/26
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			金	9:25~10:55	12回	12名	13,200円	12,000円	10,200円	1/10~3/28	
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			11:00~12:30	12回	10名	13,200円	12,000円	10,200円	1/10~3/28		
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	12回	12名	13,200円	12,000円	10,200円	1/11~3/29		
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)			19:05~20:35	12回	12名	13,200円	12,000円	10,200円	1/11~3/29		
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	8回	12名	10,800円	10,000円	8,400円	1/20~3/31		
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	11回	12名	14,850円	13,750円	11,550円	1/9~3/27		
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	1/10~3/28		
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)			11:00~12:30	10回	10名	11,000円	10,000円	8,500円	1/10~3/28		
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	1/10~3/28		
技術力向上を目指しながらソフトテニスを楽しんでいます。												

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、ボレー対ボレー、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	1/20~3/31
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	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	1/7~3/25
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			12:15~13:30	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	1/7~3/25
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	体質改善ストレッチ	chiharu	水	10:30~11:50	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	1/8~3/26
呼吸法とゆっくり動作で、体の中の筋肉を鍛えて体力向上を図ります。リンパや血液の流れをよくして、体のゆがみや不調を改善します。										
34	姿勢改善ヨガ		木	10:45~12:15	11回	30名	11,550円	8,250円	6,600円	1/9~3/27
姿勢が悪いと起こりやすい肩こり、腰痛や冷え性などの不調をストレッチポールで整え、ヨガのポーズへと導きます。										
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	1/10~3/28
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	1/7~3/25
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	8回	30名	8,400円	6,000円	4,800円	1/20~3/31
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	1/9~3/27
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◆			10:20~11:20	11回	35名	11,550円	8,250円	6,600円	1/9~3/27
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	1/9~3/27
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◆			10:00~11:00	11回	18名	11,550円	8,250円	6,600円	1/9~3/27
フラの基本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♪										
42	健美操	菊池 リサ	火	9:45~11:00	11回	18名	11,550円	8,250円	6,600円	1/7~3/25
ゆったりとした動作でインナーマッスルを強化。体力・免疫力の底上げに効果があります。										
44	楽ラクビクス2024	岡村 啓子	金	11:15~12:30	11回	18名	11,550円	8,250円	6,600円	1/17~3/28
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	1/8~3/26
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	1/8~3/26
クラシックバレエの基礎に基づき、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	ピラティスプラス	chiharu	火	11:15~12:25	11回	18名	11,550円	8,250円	6,600円	1/7~3/25
ストレッチポ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	原野 すみれ	火	19:35~20:35	11回	18名	11,550円	8,250円	6,600円	1/7~3/25
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	1/9~3/27
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く方続出です！										
50	ナイトピラティス (木)	原野 すみれ	木	19:35~20:35	11回	18名	11,550円	8,250円	6,600円	1/9~3/27
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。										
52	バレエ エクササイズ◆	川端 晶子	木	11:25~12:55	10回	15名	10,500円	7,500円	6,000円	1/9~3/27
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	1/9~3/27
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！										