

2025年  
7月  
開 講

中島体育センター  
スポーツ教室受講者募集！

- 申込期間

6月1日(日)～6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

6月16日(月)10:30～  
【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、6月18日(水)9:00より先着順にて受付いたします(電話のみ)。  
6月19日(木)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:6月16日(月)～6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。
- 電話・窓口でお申込みの方>

納入期間:6月19日(木)～6月27日(金) 9:00～20:00  
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、施設までお問い合わせ願います。  
・6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。

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、7 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 7 月開講教室」の対象教室へ「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、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〜とさっぽろ

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〜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」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。

中島体育センター  
〒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  
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

☎ 011-530-5906

■開館時間 9:00～21:00  
■休館日 第4月曜日(整備日)  
■駐車場 約60台  
※台数に限りがございます。駐車できない  
場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

★球技系 (対象:高校生以上)

・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。  
※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<br>(初心者) | 月  | 15:25～16:40 | 5回  | 15名 | 4,750円  | 4,500円  | 3,750円     | 札幌地区バドミントン協会<br>推薦指導員 | 7/7～9/29 |
| 初めての方から。基礎技術を習得します。                                                      |                 |    |             |     |     |         |         |            |                       |          |
| 201                                                                      | バドミントン<br>(初 級) | 金  | 9:00～11:00  | 12回 | 16名 | 13,200円 | 12,000円 | 10,200円    | 札幌地区バドミントン協会<br>推薦指導員 | 7/4～9/26 |
| 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<br>(中 級) | 金  | 11:05～13:05 | 12回 | 17名 | 13,200円 | 12,000円 | 10,200円    | 札幌地区バドミントン協会<br>推薦指導員 | 7/4～9/26 |
| 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<br>(初心者)    | 水  | 13:15～15:15 | 11回 | 15名 | 12,100円 | 11,000円 | 9,350円     | 札幌卓球連盟推薦指導員           | 7/2～9/17 |
| 初めての方から。基礎技術を習得します。                                                      |                 |    |             |     |     |         |         |            |                       |          |
| 204                                                                      | 卓 球<br>(初中級)    | 金  | 13:30～15:30 | 11回 | 15名 | 12,100円 | 11,000円 | 9,350円     | 札幌卓球連盟推薦指導員           | 7/4～9/19 |
| 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<br>(初中級)    | 木  | 10:00～12:00 | 11回 | 15名 | 12,100円 | 11,000円 | 9,350円     | 札幌卓球連盟推薦指導員           | 7/3～9/25 |
| 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。                                      |                 |    |             |     |     |         |         |            |                       |          |
| 206                                                                      | 卓 球<br>(初中級)    | 金  | 10:00～12:00 | 11回 | 15名 | 12,100円 | 11,000円 | 9,350円     | 札幌卓球連盟推薦指導員           | 7/4～9/19 |
| 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<br>(中 級)    | 金  | 13:30～15:30 | 11回 | 15名 | 12,100円 | 11,000円 | 9,350円     | 札幌卓球連盟推薦指導員           | 7/4～9/19 |
| 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<br>(初 級)    | 水  | 13:15～15:15 | 11回 | 15名 | 12,100円 | 11,000円 | 9,350円     | 札幌卓球連盟推薦指導員           | 7/2～9/17 |
| 基礎を習得された方対象。                                                             |                 |    |             |     |     |         |         |            |                       |          |
| 209                                                                      | テニス<br>(初心者)    | 月  | 11:05～13:05 | 7回  | 10名 | 9,800円  | 9,100円  | 7,700円     | 石川 暁子                 | 7/7～9/29 |
| 初めての方から。基礎技術を習得します。                                                      |                 |    |             |     |     |         |         |            |                       |          |
| 210                                                                      | テニス<br>(初 級)    | 火  | 9:00～11:00  | 12回 | 12名 | 16,800円 | 15,600円 | 13,200円    | 安井 徳子                 | 7/1～9/30 |
| 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<br>(初 級)    | 水  | 11:05～13:05 | 11回 | 12名 | 15,400円 | 14,300円 | 12,100円    | 武田 恵子                 | 7/2～9/24 |
| 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。                      |                 |    |             |     |     |         |         |            |                       |          |
| 213                                                                      | テニス<br>(初中級)    | 月  | 9:00～11:00  | 7回  | 12名 | 9,800円  | 9,100円  | 7,700円     | 武田 恵子                 | 7/7～9/29 |
| 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<br>(初中級)    | 火  | 11:05～13:05 | 12回 | 12名 | 16,800円 | 15,600円 | 13,200円    | 安井 徳子                 | 7/1～9/30 |
| 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<br>(初中級)    | 土  | 19:00～20:45 | 13回 | 12名 | 18,200円 | 16,900円 | 14,300円    | 羽倉 孝造                 | 7/5～9/27 |
| 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<br>(中 級)    | 水  | 9:00～11:00  | 11回 | 12名 | 15,400円 | 14,300円 | 12,100円    | 武田 恵子                 | 7/2～9/24 |
| ア・プロ・チ・ラ・ビ・ス・リ・タ・ン・ダ・ツ・ウからボレー対ストロークを15往復、ボレーボレーを20往復できる方。平行陣の動きを正確にできる方。 |                 |    |             |     |     |         |         |            |                       |          |
| 217                                                                      | テニス<br>(中上級)    | 土  | 17:10～18:55 | 13回 | 12名 | 18,200円 | 16,900円 | 14,300円    | 成田 浩樹                 | 7/5～9/27 |
| 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<br>(上 級)    | 木  | 18:45～20:45 | 10回 | 10名 | 14,000円 | 13,000円 | 11,000円    | 丸岡 沙紀                 | 7/3～9/18 |
| 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<br>(初心者)B   | 月  | 13:15～15:15 | 7回  | 10名 | 9,800円  | 9,100円  | 7,700円     | 石川 暁子                 | 7/7～9/29 |
| 初めての方から。基礎技術を習得します。                                                      |                 |    |             |     |     |         |         |            |                       |          |

- 【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免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。・感染病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。
- 【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。

教室申込みは 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。

■ 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等でのお申込みができます！

■ 申込期間中は24時間お申込み可能です！

■ 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



★フィットネス系（対象：高校生以上）

- ・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
- ・◆女性向け教室 ■男性向け教室
- ・抽選前の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）の重複申込みはできません。抽選後、空きがある教室に申込可能です。

※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      |
|-----|--------------------|----|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|---------|----------|----------------------------------|-----------|---------|
|     |                    |    |                                   |                                                                                        |     | 一般      | 65歳以上の方 | 障がいのある方※ |                                  |           |         |
| 101 | 太極拳                | 月  | 10:00～11:15                       | 7回                                                                                     | 32名 | 7,700円  | 5,600円  | 4,550円   | 佐野 圭子                            | 7/7～9/29  | ★       |
|     |                    |    |                                   | 初めての方から。流れる動作に特徴のある太極拳。                                                                |     |         |         |          |                                  |           |         |
| 102 | ヨガ火曜               | 火  | 13:30～14:30                       | 11回                                                                                    | 30名 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円   | 古川美智子                            | 7/8～9/30  | ★       |
|     |                    |    |                                   | 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                       | 11回                                                                                    | 30名 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円   | 古川美智子                            | 7/10～9/25 | ★       |
|     |                    |    |                                   | 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 昭希                            | 7/4～9/26  | ★★      |
|     |                    |    |                                   | 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                        | 7回                                                                                     | 20名 | 7,700円  | 5,600円  | 4,550円   | 大嶋 春香                            | 7/7～9/29  | ★       |
|     |                    |    |                                   | 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                       | 7回                                                                                     | 20名 | 7,700円  | 5,600円  | 4,550円   | 猪狩有紀子                            | 7/7～9/29  | ★★      |
|     |                    |    |                                   | 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                       | 12回                                                                                    | 20名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円   | 鈴木 恵里<br><small>北海道全員健康㈱</small> | 7/1～9/30  | ★       |
|     |                    |    |                                   | 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                       | 12回                                                                                    | 35名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円   | 片岡 志保                            | 7/3～9/25  | ★       |
|     |                    |    |                                   | 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。                                                          |     |         |         |          |                                  |           |         |
| 109 | ◆美ウエストエクササイズ       | 木  | 10:40～11:40                       | 12回                                                                                    | 20名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円   | 鎌田 奈美<br><small>北海道全員健康㈱</small> | 7/3～9/25  | ★★      |
|     |                    |    |                                   | エクササイズで素敵なウエストラインを目指します。                                                               |     |         |         |          |                                  |           |         |
| 110 | 脳トレボックス            | 金  | 10:00～11:00                       | 12回                                                                                    | 17名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円   | 大高千咲子<br><small>北海道全員健康㈱</small> | 7/4～9/26  | ★<br>★★ |
|     |                    |    |                                   | ソフトタイプのエアロボックスです。                                                                      |     |         |         |          |                                  |           |         |
| 111 | 代謝アップ↑エクササイズ       | 金  | 11:10～12:10                       | 12回                                                                                    | 20名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円   | 大高千咲子<br><small>北海道全員健康㈱</small> | 7/4～9/26  | ★<br>★★ |
|     |                    |    |                                   | 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<br><small>北海道全員健康㈱</small>  | 7/2～9/24  | ★       |
|     |                    |    |                                   | 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                       | 12回                                                                                    | 20名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円   | 熊谷 翔太                            | 7/1～9/30  | ★★      |
|     |                    |    |                                   | 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 | 気軽にボクシングエクササイズ     | 木  | ※時間変更<br>11:50～12:35              | 12回                                                                                    | 17名 | 10,800円 | 8,400円  | 7,200円   | 鎌田 奈美<br><small>北海道全員健康㈱</small> | 7/3～9/25  | ★<br>★★ |
|     |                    |    | 体力アップ・体幹力アップに！短い時間でも無理なく効果を得られます。 |                                                                                        |     |         |         |          |                                  |           |         |
| 115 | 健美操                | 火  | 10:00～11:15                       | 12回                                                                                    | 35名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円   | 川崎由美子                            | 7/1～9/30  | ★       |
|     |                    |    |                                   | 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<br><small>北海道全員健康㈱</small> | 7/5～9/27  | ★★      |
|     |                    |    |                                   | ボксаで汗をかいてヨガでじっくり伸ばす、2種目が受けられるお得なハイブリッドクラス                                             |     |         |         |          |                                  |           |         |
| 117 | ◆フラダンス(中 級)        | 水  | 14:30～15:45                       | 12回                                                                                    | 20名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円   | 小嶋 絵里                            | 7/2～9/24  | ★★      |
|     |                    |    |                                   | 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                       | 12回                                                                                    | 20名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円   | 小嶋 絵里                            | 7/2～9/24  | ★       |
|     |                    |    |                                   | 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バット      | 金  | 19:30～20:30                       | 12回                                                                                    | 30名 | 15,000円 | 13,800円 | 12,000円  | 早坂 雄一<br><small>株式会社 KI</small>  | 7/4～9/26  | ★<br>★★ |
|     |                    |    |                                   | 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イのある動きを手に入れましょう。 |     |         |         |          |                                  |           |         |
| 120 | ビューティ・パルヴィス        | 金  | 10:30～11:45                       | 12回                                                                                    | 30名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円   | 牛腸 祐子                            | 7/4～9/26  | ★       |
|     |                    |    |                                   | 骨盤を中心に全身を調整します。                                                                        |     |         |         |          |                                  |           |         |

**教室のワンコイン体験を実施しています！**  
 成人:球技・フィットネス／ジュニア:球技・ダンス・体操  
 開講中の教室を **1回500円** で体験できます！ぜひ、気になる教室  
 をお気軽に体験してみて、教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください！詳しくは施設までお問い合わせください。

| 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 |
|------------|----------------------|----|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|---------|------------|------------------------------------|----------|----|
|            |                      |    |             |                                                                                        |     | 一般      | 65歳以上の方 | 障がいのある方(※) |                                    |          |    |
| 121        | ゆるしめヨーガ              | 木  | 19:15～20:30 | 11回                                                                                    | 20名 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円     | 定居 昭希                              | 7/3～9/18 | ★★ |
|            |                      |    |             | 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  | 12回                                                                                    | 17名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円     | 神 美香<br><small>北海道全員健康㈱</small>    | 7/3～9/25 | ★  |
|            |                      |    |             | 身体の緊張やコリの解消を目指します。                                                                     |     |         |         |            |                                    |          |    |
| 123        | はじめてのボクシングエクササイズ     | 火  | 11:20～12:20 | 12回                                                                                    | 17名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円     | 鈴木 恵里<br><small>北海道全員健康㈱</small>   | 7/1～9/30 | ★★ |
|            |                      |    |             | 二の腕、下半身を引き締めます。                                                                        |     |         |         |            |                                    |          |    |
| 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<br><small>北海道全員健康㈱</small>   | 7/2～9/24 | ★★ |
|            |                      |    |             | 二の腕、下半身を引き締めます。                                                                        |     |         |         |            |                                    |          | ★★ |
| 125        | あへあほ健康体操             | 火  | 11:50～13:00 | 12回                                                                                    | 30名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円     | 津田 彩子<br><small>㈱アクティブスタイル</small> | 7/1～9/30 | ★  |
|            |                      |    |             | 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 | 7回                                                                                     | 20名 | 7,700円  | 5,600円  | 4,550円     | 網野 晴子                              | 7/7～9/29 | ★★ |
|            |                      |    |             | 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 | 7回                                                                                     | 30名 | 7,700円  | 5,600円  | 4,550円     | 牧村 祐太                              | 7/7～9/29 | ★★ |
|            |                      |    |             | しなやかな筋肉を向上させ、代謝アップを目指します。                                                              |     |         |         |            |                                    |          |    |
| NEW<br>128 | 健康寿命伸びのびエクササイズ       | 火  | 13:30～14:30 | 12回                                                                                    | 15名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円     | 平川 あゆみ                             | 7/1～9/30 | ★  |
|            |                      |    |             | 自分の体を自分で整えましょう。日常生活動作が楽になるよう緩めて伸ばして強くしましょう！※高齢者向け                                      |     |         |         |            |                                    |          |    |
| 129        | シルバー健康体操             | 木  | 9:00～9:50   | 12回                                                                                    | 35名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円     | 秋吉 利香                              | 7/3～9/25 | ★  |
|            |                      |    |             | 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 | 12回                                                                                    | 20名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円     | 山田 桃世                              | 7/1～9/30 | ★  |
|            |                      |    |             | 背骨の歪みを解消し、姿勢の改善を目指します。                                                                 |     |         |         |            |                                    |          |    |
| 131        | ソフトヨガ                | 木  | 11:30～12:30 | 11回                                                                                    | 35名 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円     | 嶺 努                                | 7/3～9/25 | ★  |
|            |                      |    |             | ヨガ独特の呼吸法を行いながらエネルギーの流れを感じることで、健康的な心と身体のバランスを整えます。                                      |     |         |         |            |                                    |          |    |
| 132        | Sundayプレ・ピラティス       | 日  | 10:20～11:20 | 10回                                                                                    | 17名 | 11,000円 | 8,000円  | 6,500円     | 定居 昭希                              | 7/6～9/28 | ★  |
|            |                      |    |             | 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 | 10回                                                                                    | 17名 | 11,000円 | 8,000円  | 6,500円     | 定居 昭希                              | 7/6～9/28 | ★★ |
|            |                      |    |             | 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り組みます。                                                 |     |         |         |            |                                    |          |    |
| 134        | 二十四式太極拳              | 金  | 10:00～11:00 | 12回                                                                                    | 15名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円     | 中坪 栄子                              | 7/4～9/26 | ★  |
|            |                      |    |             | 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 | 11回                                                                                    | 30名 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円     | 古川美智子                              | 7/9～9/24 | ★  |
|            |                      |    |             | 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。                                                     |     |         |         |            |                                    |          |    |
| NEW<br>136 | 楽しくシルバーエクササイズ        | 金  | 13:00～14:00 | 11回                                                                                    | 20名 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円     | 遠藤 美枝                              | 7/4～9/26 | ★  |
|            |                      |    |             | 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！ |     |         |         |            |                                    |          |    |
| 137        | ヨガティス                | 水  | 9:00～9:50   | 12回                                                                                    | 35名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円     | 吉田 梨乃                              | 7/2～9/24 | ★  |
|            |                      |    |             | ピラティスでカラダの軸を目覚めさせたあと、終盤で優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クラスです。                          |     |         |         |            |                                    |          |    |
| 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    | 伊藤 佳代                              | 7/1～9/16 | ★  |
|            |                      |    |             | 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 | 12回                                                                                    | 18名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円     | 山田 泰子                              | 7/3～9/25 | ★  |
|            |                      |    |             | 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 | 12回                                                                                    | 6名  | 18,000円 | 18,000円 | 18,000円    | 山田 泰子                              | 7/3～9/25 | ★  |
|            |                      |    |             | 少人数制。じっくりと動きやすい体をつくるクラスです。                                                             |     |         |         |            |                                    |          |    |

# 中島体育センター

## 2025年7月 新規開講

### フィットネス教室体験会



NEW

## No.611 シルバー健康体操

### 6/12(木) 9:00~9:50

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。



秋吉 利香

NEW

## No.612 ヨガティス

### 6/11(水) 9:00~9:50

ピラティスでカラダの軸を目覚めさせたあと、終盤で優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クラスです。



吉田 梨乃

- ・お申込み 5 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 6 月 8 日 (日)まで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。
- ・5月 26 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。

#### 【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。

申込み: 5/20(火) 受付開始 ※先着順  
お電話または施設窓口でお申し込みください。

受講料: 各 500 円(税込)  
受講料は各体験会の当日に施設窓口にてお支払いください  
(現金のみ)。

定 員: 各 35 名 高校生以上の方

持ち物: 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物



プライバシーポリシー



傷害見舞金給付制度



SAPPORO\_SPORT\_SCHOOL  
Instagram アカウント

## 中島体育センター

〒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

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

☎ 011-530-5906

- 開館時間 9:00~21:00
- 休館日 第 4 月曜日(整備日)
- 駐車場 約 60 台

※台数に限りがございます。駐車できない場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

