

2025年 4月 白石区体育館

開講 春のスポーツ教室 受講生募集！

いまからスタート！ 体力&健康づくり♪

【申込期間】 3月1日(土)～3月14日(金) 9:00～20:00

【申込方法】 ①WEB(①については申込初日9:00～14日(金)23:59:59まで24時間受付) ②電話 ③窓口

【抽 選】 3月16日(日) 15:00頃

定員を超えるお申込みがあった場合、コンピューターによる自動抽選を行います。

【①WEB申込みの場合】 抽選結果をメールでお知らせいたします。

【②電話 ③窓口申込みの場合】 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】 3月18日(火) 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)

※3月19日(水)以降は、窓口でも先着受付いたします。受講日前日までにお申込みください。

※追加申込ではWEB申込みはご利用できません。(電話・窓口のみの受付)

【納入方法】 <①WEBでお申し込みの場合> ※施設窓口での現金納入はできません。

納入期間: 3月16日(日)～3月27日(木) 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」か「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。

※領収証につきましては、お客様と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、予めご了承ください。

■ご利用可能なクレジットカード: VISA、MasterCard、JCB、AmericanExpress、DinersClub

■ご利用可能なコンビニ: セイコーマート、セブンイレブン、ファミリーマート、ローソン

<②電話 ③窓口でお申し込みの場合>

納入期間: 3月19日(水)～3月27日(木) 9:00～20:00

納入期間内に、窓口にて現金で受講料をお支払いください。

受講をされない場合(お申込みのキャンセル)は、必ず当館までご連絡ください。

【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、当館ホームページ「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。

さぽーとさっぽろ

1会員につき1年度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。



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「令和7年4月開講教室」限定で、新規・継続でのお申込み問わず、対象教室に「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。

はねないトランポリンエクササイズ

ひとり用のトランポリンの上で取手の補助を掴みながら動きます。ジャンプはせずに音楽に合わせて足踏み運動をするため、体力に不安がある方でも安心です♪ 膝や関節への負担は少なくしっかりと足腰・体幹のトレーニングが期待できます。



時間) 月曜日 10:00～11:00 全9回
料金) 一般: 9,900円 65歳以上: 7,200円 障がいのある方: 5,850円

チャレンジジム

体幹を意識した運動や歩行・走運動、ボールあそびなど楽しく体を動かしながら、基礎体力の向上を目指します。体操教室をとおして協調性やコミュニケーション能力を高めていきましょう!!



時間) ○土曜日 9:30～10:30 全20回 料金) 31,000円
対象) 通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍している小学生 ※通常学級で各種手帳をお持ちの方を含む

太極拳

ヒラティス

ボディコンバット

自分にピッタリの教室を探してみよう!

この他にも白石区体育館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、白石区体育館ホームページをご覧ください!

ZUMBA

ーなどなど

教室情報は
こちらから♪



【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。
- 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。

【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。



白石区体育館 ☎ 011-861-4014

〒003-0023 札幌市白石区南郷通6丁目北1
(地下鉄東西線「南郷7丁目駅」1番出口徒歩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

■開館時間 9:00～21:00

■休館日(整備日) 第3月曜日

■駐車場 約70台(夏期)/約50台(冬期)



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!



※受講料：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

◆ 球技系教室 ◆

※球技種目は同一種目の複数申込ができません。ただし、定員に空きがある場合、抽選後の追加申込が可能となります。 対象：成人（高校生以上）

No.	教室名	曜 日	時 間	回 数	定 員	受講料（税込）			指導員	期 間
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
1	ナイトテニス初心者（水）	水	18:45～20:45	10	12	14,000円	13,000円	11,000円	本田 修	4/9～6/25
2	テニス初心者（木）	木	9:15～10:45	10	12	11,500円	10,500円	9,000円	塩田 俊子	4/10～6/26
3	テニス初級（月）	月	11:00～12:30	9	12	10,350円	9,450円	8,100円	塩田 俊子	4/7～6/30
4	テニス初級（火）	火	13:00～15:00	9	12	12,600円	11,700円	9,900円	武田 恵子	4/8～6/24
5	ナイトテニス初級（金）	金	18:45～20:45	11	12	15,400円	14,300円	12,100円	本田 修	4/11～6/27
6	テニス初中級A（水）	水	9:00～10:30	10	12	11,500円	10,500円	9,000円	市川 晶子	4/9～6/25
7	テニス初中級B（木）	木	13:00～15:00	10	12	14,000円	13,000円	11,000円	武田 恵子	4/10～6/26
8	テニス初中級C（金）	金	11:00～12:30	11	12	12,650円	11,550円	9,900円	塩田 俊子	4/11～6/27
9	テニス中級A（水）	水	11:00～12:30	10	12	11,500円	10,500円	9,000円	市川 晶子	4/9～6/25
10	テニス中級B（水）	水	11:00～12:30	10	12	11,500円	10,500円	9,000円	本田 和恵	4/9～6/25
11	テニス中級C（金）	金	9:00～10:30	11	12	12,650円	11,550円	9,900円	塩田 俊子	4/11～6/27
12	ナイトテニス中上級（木）	木	18:45～20:45	10	12	14,000円	13,000円	11,000円	本田 修	4/10～6/26
13	テニス中上級（水）	水	9:00～10:30	10	12	11,500円	10,500円	9,000円	本田 修	4/9～6/25
14	テニス上級A（水）	水	13:00～14:30	10	12	11,500円	10,500円	9,000円	市川 晶子	4/9～6/25
15	テニス上級B（水）	水	14:50～16:20	10	12	11,500円	10,500円	9,000円	市川 晶子	4/9～6/25
16	テニス上級C（木）	木	11:15～12:45	10	12	11,500円	10,500円	9,000円	塩田 俊子	4/10～6/26
17	テニスワンポイントレッスン ※1	月	9:15～10:45	9	12	10,350円	9,450円	8,100円	塩田 俊子	4/7～6/30
18	卓球初級（水）	水	9:15～10:45	9	15	8,550円	8,100円	6,750円	札幌卓球連盟	4/9～6/25
19	卓球中級（火）	火	9:15～10:45	9	15	8,550円	8,100円	6,750円		4/8～6/24
20	卓球中級①（水） ※2	水	9:15～10:45	9	15	8,550円	8,100円	6,750円		4/9～6/25
21	卓球中級②（水） ※2	水	11:00～12:30	9	15	8,550円	8,100円	6,750円		4/9～6/25
22	卓球中上級（火）	火	11:00～12:30	9	15	8,550円	8,100円	6,750円		4/8～6/24
23	卓球上級（火）	火	9:15～10:45	9	15	8,550円	8,100円	6,750円		4/8～6/24
24	卓球上級（水）	水	11:00～12:30	9	15	8,550円	8,100円	6,750円		4/9～6/25
25	バスケットボール ※3	水	12:45～14:45	10	15	11,000円		8,500円	片桐 三千代	4/9～6/25
26	バドミントン初級	月	9:30～11:30	9	16	9,900円	9,000円	7,650円	日下 美佳	4/7～6/30
27	バドミントンレベルアップ	月	12:00～14:00	9	16	9,900円	9,000円	7,650円	日下 美佳	4/7～6/30

※1 第1期テーマ：ボレー（ミドルボレー・ローボレー・ハーフボレーの練習） こちらの教室のみ他のテニス教室との複数申込みが可能です。

※2 卓球中級①・②の指導カリキュラムは同じです。 ※3 バスケットボールは65歳未満の方が受講対象となります。

◆ フィットネス教室 ◆

※フィットネス種目は複数申込が可能です。ただし、すべて受講される場合に限りです。

No.	教室名	曜 日	時 間	回 数	定 員	受講料（税込）			指導員	期 間
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
28	椅子を活用した健美操	木	13:30～14:30	10	12	11,000円	8,000円	6,500円	高野 里香	4/10～6/26
29	健美操（火）	火	10:30～12:00	10	30	11,000円	8,000円	6,500円	高野 里香	4/8～6/24
30	健美操（金）	金	9:50～10:50	11	25	12,100円	8,800円	7,150円	高野 里香	4/11～6/27
31	ヨガ（水）	水	9:30～11:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	伊藤 佳代	4/9～6/25
32	ヨガ（木）	木	9:30～11:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	ヨガライズスクール	4/10～6/26
33	ヨガ（金）	金	9:30～11:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	ヨガライズスクール	4/11～6/27
34	ナイトピラティス（水）	水	19:00～20:30	10	30	11,000円	8,000円	6,500円	原野 すみれ	4/9～6/25
35	ピラティス（土）	土	10:45～12:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	伊藤 はるか	4/12～6/28
36	バレトンソーラーシンセシス	金	19:30～20:30	11	25	12,100円	8,800円	7,150円	今 香穂里	4/11～6/27
37	ビューティーボディメイク	水	13:00～14:30	11	25	12,100円	8,800円	7,150円	達 浩美	4/9～6/25
38	美カラダ目指して健康体操	火	11:00～12:30	10	25	11,000円	8,000円	6,500円	大嶋 春香	4/8～6/24
39	やさしいクラシックバレエ（金） ※1	金	11:15～12:30	11	20	12,100円	8,800円	7,150円	阿部 由香	4/11～6/27
40	やさしいクラシックバレエⅠ（火） ※1	火	14:00～15:15	10	20	11,000円	8,000円	6,500円	阿部 由香	4/8～6/24
41	やさしいクラシックバレエⅡ（火） ※2	火	15:20～16:00	10	20	8,500円	8,000円	6,500円	阿部 由香	4/8～6/24
42	太極拳初級	水	13:00～14:30	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	沖野 和美	4/9～6/25
43	太極拳中級	水	11:20～12:50	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	沖野 和美	4/9～6/25
44	ZUMBA（火）	火	19:30～20:30	9	25	9,900円	7,200円	5,850円	清野 抄也佳	4/8～6/17
45	ZUMBA（木）	木	13:00～14:00	10	25	11,000円	8,000円	6,500円	清野 抄也佳	4/10～6/19
46	ZUMBA（金）	金	10:00～11:00	10	30	11,000円	8,000円	6,500円	清野 抄也佳	4/11～6/20
47	スックリシェイプ	火	9:45～10:45	9	20	9,900円	7,200円	5,850円	清野 抄也佳	4/8～6/17
48	ダンスエアロ	金	11:15～12:15	10	30	11,000円	8,000円	6,500円	清野 抄也佳	4/11～6/20
49	フラダンス初級コース・アカヒ	金	12:45～13:45	11	25	12,100円	8,800円	7,150円	小嶋 絵里	4/11～6/27
50	フラダンス中級コース・キエキエ	金	14:00～15:15	11	25	12,100円	8,800円	7,150円	小嶋 絵里	4/11～6/27
51	ひざこし筋力UP運動①	水	13:30～14:30	10	12	11,000円	8,000円	6,500円	前田 淑絵	4/9～6/25
52	ひざこし筋力UP運動②	水	14:45～15:45	10	12	11,000円	8,000円	6,500円	前田 淑絵	4/9～6/25
53	はねないトランポリンエクササイズ	月	10:00～11:00	9	15	9,900円	7,200円	5,850円	シンデレラトレーナーズ	4/7～6/30
54	トランポリンエクササイズ	月	19:00～20:00	9	15	9,900円	7,200円	5,850円	シンデレラトレーナーズ	4/7～6/30
55	健康ストレッチ	月	13:00～14:30	9	25	9,900円	7,200円	5,850円	達 浩美	4/7～6/30
56	やさしいピラティス（月）	月	11:30～12:30	9	30	9,900円	7,200円	5,850円	和田 真里	4/7～6/30
57	楽しく笑って若返り体操①	月	10:00～11:00	9	12	9,900円	7,200円	5,850円	古川 亜優美	4/7～6/30
58	楽しく笑って若返り体操②	月	11:15～12:15	9	12	9,900円	7,200円	5,850円	古川 亜優美	4/7～6/30
59	レズミルズボディコンパット（水）	水	19:45～20:45	11	20	13,750円	12,650円	11,000円	FANTREPOT	4/9～6/25
60	レズミルズボディコンパット（土）	土	19:00～20:00	11	20	13,750円	12,650円	11,000円	FANTREPOT	4/12～6/28

※1 女性向けの内容となります。No.40とNo.41の指導カリキュラムは同じです。

※2 こちらの教室はNo.40の教室を受講される方が申込み可能です。

◆ ジュニア対象教室 ◆

※球技系種目、体操（苦手克服含む）教室は同一種目の複数申込ができません。ただし、定員に空きがある場合、抽選後の追加申込が可能となります。

No.	教室名	曜 日	時 間	回 数	定 員	対象	受講料（税込）		指導員	期 間
							一 般	障がいのある方		
61	S S Aキッズフットサル ※1	月	15:00～16:00	16	10	年中・年長	13,600円	10,400円	サフィルヴァ北海道 指導員	4/7～9/29
62	S S Aジュニアフットサル ※1	月	16:10～17:10	16	15	小1～3年	13,600円	10,400円		4/7～9/29
64	ジュニアテニスレベル1	火	16:10～17:00	19	10	小3～6（未経験者）	18,050円	14,250円	本田 修	4/8～9/30
65	ジュニアテニスレベル2・3	金	16:10～17:00	23	10	小3～中3	21,850円	17,250円	本田 修	4/11～9/26
66	ジュニアテニスワンアップ	金	17:05～18:35	23	10	小3～中3	26,450円	20,700円	本田 修	4/11～9/26
67	ミニバスチャレンジ低学年	水	15:20～16:35	22	30	小1～3年	20,900円	16,500円	片桐 三千代 他	4/9～9/24
68	ミニバスチャレンジ高学年	水	16:45～18:00	22	30	小4～6年	20,900円	16,500円	片桐 三千代 他	4/9～9/24
69	ミニバスレベルアップ3・4年	木	15:40～17:00	22	30	小3～4年	20,900円	16,500円	片桐・高橋	4/10～9/25
70	ミニバスレベルアップ5・6年	木	17:05～18:35	22	30	小5～6年	20,900円	16,500円	片桐・高橋	4/10～9/25
71	キッズエンジョイサッカー ※1	火	15:30～16:30	18	20	年中・年長	14,400円	11,700円	伊藤・鈴木	4/8～9/30
72	ジュニアエンジョイサッカー ※1	火	16:40～17:40	18	25	小1～3年	14,400円	11,700円	伊藤・鈴木	4/8～9/30
73	幼児・器械体操（木）	木	15:00～16:00	23	10	年中・年長	21,850円	17,250円	西村 満里子	4/10～9/25
74	ジュニア器械体操・初心者	木	16:05～17:05	23	12	小1～3年	21,850円	17,250円	西村 満里子	4/10～9/25
75	ジュニア器械体操・初級	火	16:00～17:30	22	12	小1～3年	25,300円	19,800円	西村 満里子	4/8～9/30
76	ジュニアチアダンス ※2	木	16:30～17:30	22	20	小1～6年	20,900円	16,500円	坪田 知紗	4/10～9/25
77	ジュニアクラシックバレエ	火	16:10～17:10	22	20	年長～小6	20,900円	16,500円	阿部 由香	4/8～9/30
78	幼児リズムダンス	金	15:30～16:30	22	12	年中・年長	20,900円	16,500円	清野 抄也佳	4/11～9/19
79	ジュニアHIPHOPレベル1 ※2	木	16:30～17:30	22	20	小1～6（未経験者）	20,900円	16,500円	清野 抄也佳	4/10～9/18
80	ジュニアHIPHOPレベル2 ※2	木	17:40～18:40	22	25	小1～中3	20,900円	16,500円	清野 抄也佳	4/10～9/18
81	ジュニアHIPHOPレベル3 ※2	金	16:40～17:40	22	25	小1～中3	20,900円	16,500円	清野 抄也佳	4/11～9/19
82	ジュニアHIPHOPレベル4 ※2	金	17:50～18:50	22	25	小1～中3	20,900円	16,500円	清野 抄也佳	4/11～9/19
83	ジュニアHIPHOPレベル5 ※2	水	17:10～18:10	22	25	小1～中3	20,900円	16,500円	清野 抄也佳	4/9～9/17
84	ジュニアHIPHOPレベル6 ※2	水	18:20～19:20	22	25	小1～中3	20,900円	16,500円	清野 抄也佳	4/9～9/17
85	ジュニアHIPHOPオープン ※2	火	18:10～19:10	21	25	小1～中3	19,950円	15,750円	清野 抄也佳	4/8～9/16
92	ジュニアバドミントンクラブ（水） ※1	水	16:30～18:00	20	45	小2～中3	19,000円	15,000円	札幌地区 バドミントン協会	4/9～9/24
93	ジュニアバドミントンクラブ（金） ※1	金	16:30～18:00	21	45	小2～中3	19,950円	15,750円		4/11～9/19
94	かけっこ教室（火）① ※1	火	16:00～16:50	19	18	小1～6年	18,050円	14,250円	馬場 友也	4/8～9/30
95	かけっこ教室（火）② ※1	火	17:00～17:50	19	18	小1～6年	18,050円	14,250円	馬場 友也	4/8～9/30
96	かけっこ教室（金）③ ※1	金	16:00～16:50	19	18	小1～6年	18,050円	14,250円	馬場 友也	4/11～9/26
101	チャレンジジム ※3	土	9:30～10:30	20	8	小1～6年	31,000円		チャレンジジム担当指導員	4/12～9/20

※1 同じ種目の両教室のお申込みが可能です。ただし、両教室受講できる場合に限りです。（例：フットサルとサッカー、かけっこ火・金の両方申込み）

※2 教室時間内の保護者様の入室はご遠慮いただいております。予めご了承ください。

※3 対象：通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍されている方、通常学級で各種手帳をお持ちの方。詳細につきましてはお電話でお問い合わせください。

◆ ジュニア対象 短期・体操教室 ◆

※ 下記の短期体操教室は同一種目の複数申込ができません。ただし、定員に空きがある場合、抽選後の追加申込が可能となります。

||
||
||