

美姿勢エクササイズ

セルフリンパマッサージやストレッチポールを使用した骨格調整などで、姿勢のクセやゆがみ、筋肉のバランスを整えます。
全身のストレッチ、くびれづくりにも♪

◇運動量は控えめ、
激しい動きもないのに効果は高め！◇

指導員 菊地こずえ
(北海道全員健康(株))

こんな方にもおすすめ！
・ヒザや腰に不安のある方
・運動が苦手な方
・高齢の方



時間：金曜日 12:40～13:40

当てはまる方はぜひ♪

- ・高齢の方
- ・ヒザや腰に不安のある方
- ・ヨガが初めての方
- ・体が冷えやすい方
- ・運動が苦手な方
- ・1日を元気に過ごしたい方



時間：月曜日 9:00～10:15

※テニス教室用ラケット
貸出あります

やさしい朝ヨガ

～朝の習慣で1日が変わる～

・ヨガで体を動かし血流を良くすることで体温が上がり、体が温まることで代謝アップと冷えの改善、免疫力の向上が期待できます

・朝ヨガをすることで自律神経が整えられ、目覚めすっきり、日中のやる気と集中力がアップします

・体が硬い、姿勢が悪い、首・肩にこりを感じる方にも、筋肉をほぐす動きでこりの改善が期待でき、体の動きが滑らかになることから1日のパフォーマンスを高める効果が期待できます

指導員
杉澤 方子

大人のエンジョイテニス

初心者～初級者向け

はじめてテニスをされる方、テニス経験者だけれどブランクがある方、大歓迎♪ テニス、始めてみませんか？

- テニスに興味はあるけれど運動に自信がないから・・
- ラケットを握ったこともないから・・
- 年齢的についていけないかどうか不安・・

心配いりません！ 必要なのは「やってみたい」の気持ちだけ。
テニスを楽しんで爽やかな汗をかいてみませんか？



★子ども向け プロスポーツ団体教室 (申込・お問い合わせは各団体HPへ♪)

曜日	教室名	実施団体	時間	対象
月	レバンガ北海道バスケットボールアカデミー	レバンガ北海道	19:00～21:00	小学4～6年生
火	コンサドーレサッカースクール	コンサドーレ北海道スポーツクラブ	15:50～16:50 17:00～18:00	小学1～3年生(15:50～) 小学4～6年生(17:00～)
金	北海道日本ハムファイターズベースボールアカデミー	ファイターズ スポーツ&エンターテインメント	15:15～16:15	未就学の4～6歳児

※申込、問い合わせは各団体にて承っております。手稲区体育館では受け付けておりません。

レバンガ北海道のアカデミーコーチから習ってませんか？

- JUNIOR2クラス Advanceコース (小学4～6年生)
- 定員 30名 ※定員に達し次第締め切り
- 指導員 木村 純一
- ※お申込みはレバンガ北海道HPからとなります。

PHYSICAL ACADEMY

コンサドーレ北海道スポーツクラブ

手稲区体育館

2025年
7月
開講

スポーツ・フィットネス教室 受講者募集!!

申込期間：6月1日(日)～6月14日(土)

- ▶ 申込方法 ①WEB ②電話 ③施設窓口
 - ★WEB：申込開始日9時より受付、申込期間中24時間申込み可能。
※6月14日(土)23:59 まで
 - ★電話・施設窓口：9:00～20:00
※6月9日(月)は施設整備日のためWEB申込のみとなります。
- ▶ 抽 選 6月16日(月)12:00～より順次 ※コンピューターによる自動抽選
 - ★WEB：抽選結果をメールで通知します。
 - ★電話・施設窓口：落選された方へのみ、6月17日(火)までに電話にて通知します。
- ▶ 追加申込 6月18日(水)9:00～【電話にて先着順】
※6月19日(木)以降は施設窓口での受付もいたします。

▶ 納入方法

<WEBでお申込みの場合>

納入期間：6月16日(月)～6月27日(金)23:59:59まで

受講料納入期間内に当選結果メールに記載されている決済ページURLにアクセス。「クレジットカード決済」「コンビニ決済」のいずれかの決済方法にてお支払いください。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。※当選結果メールが届いた時点でお手続きが可能です。※施設窓口での現金納入は出来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・Diners Club
- 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

<電話または施設窓口でお申込みの場合>

納入期間：6月19日(木)～6月27日(金)

受講料納入期間内に、施設窓口にて受講料を現金でお支払いください。※期間中に納入できない場合は、お電話にてお知らせください。

▶ 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の受講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。

■「個人情報の取り扱い」

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、当協会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。

■「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。



手稲区体育館

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条1丁目2-46
TEL:011-684-0088
開館時間 9:00～21:00
休館日 第2月曜日 ■駐車場 約100台

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

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。

● 球技系・対象成人(高校生以上)

★テニス										
曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
月	101	テニス初級(月)	工藤 敏夫	9:10 ~ 10:40	6回	10名	6,900円	6,300円	5,400円	7/7 ~ 9/22
	102	テニス初中級(月)		11:00 ~ 12:30	6回	10名	6,900円	6,300円	5,400円	
	103	テニス初中級ナイター(月)	小齊 玲子	19:10 ~ 20:40	6回	10名	6,900円	6,300円	5,400円	
火	104	テニス中上級(火)	村山 純	9:00 ~ 10:50	13回	10名	18,200円	16,900円	14,300円	7/1 ~ 9/30
	105	テニス中級(ダブルス強化)		11:00 ~ 12:30	13回	10名	14,950円	13,650円	11,700円	
水	106	テニス初中級(水)	羽倉 孝造	9:00 ~ 10:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	7/2 ~ 9/24
	107	テニス中級(水)		10:40 ~ 12:30	12回	10名	16,800円	15,600円	13,200円	
	108	テニス中上級(水)		12:50 ~ 14:40	12回	10名	16,800円	15,600円	13,200円	
	109	テニス実践ゲームレッスン(水)中級~	金石 麻由子	14:50 ~ 16:10	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	
木	110	テニス実践ゲームレッスン(木)中級~	北村 裕昭	14:10 ~ 15:40	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	7/3 ~ 9/25
	111	テニス初中級ナイター(木)	羽倉 孝造	19:10 ~ 20:40	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	
金	112	テニス中級(金)	工藤 敏夫	9:00 ~ 10:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	7/4 ~ 9/26
	113	テニス初中級(金)		10:35 ~ 12:05	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	
	114	テニス中上級(少人数制W強化)	金石 麻由子	12:10 ~ 14:00	11回	6名	17,600円	17,600円	17,600円	
	115	大人のエンジョイテニス ※初心者~初級者		14:05 ~ 15:00	11回	6名	11,550円	11,550円	11,550円	
土	116	テニス中級(土)	羽倉 孝造	9:00 ~ 10:50	8回	10名	11,200円	10,400円	8,800円	7/12 ~ 9/20
	117	テニス初級(土)		11:00 ~ 12:30	8回	10名	9,200円	8,400円	7,200円	

★卓球										
曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
水	120	卓球初級(水)	札幌婦人卓球親睦会	9:10 ~ 10:40	12回	12名	11,400円	10,800円	9,000円	7/2 ~ 9/24
	121	卓球上級(水)			12回	12名	11,400円	10,800円	9,000円	
	122	卓球中級(水)		10:45 ~ 12:45	12回	15名	13,200円	12,000円	10,200円	
	123	卓球中上級(水)			12回	15名	13,200円	12,000円	10,200円	
金	124	卓球初級(金)	札幌婦人卓球親睦会	9:10 ~ 10:40	12回	12名	11,400円	10,800円	9,000円	7/4 ~ 9/26
	125	卓球中級(金)9:10			12回	12名	11,400円	10,800円	9,000円	
	126	卓球初中級(金)		10:45 ~ 12:45	12回	15名	13,200円	12,000円	10,200円	
	127	卓球中級(金)10:45			12回	15名	13,200円	12,000円	10,200円	
	128	卓球上級(金)			12回	15名	13,200円	12,000円	10,200円	
月	304	ヨガ×卓球 (※フィットネス教室です)	柚澤 方子	10:30 ~ 12:00	6回	30名	6,600円	4,800円	3,900円	7/7~9/22

★ゴルフ、バスケットボール										
曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
土	129	ゴルフ基礎	(有)北海道GIP	9:00 ~ 10:30	8回	26名	10,000円	9,200円	8,000円	7/12 ~ 9/20
	130	ゴルフ形成		10:50 ~ 12:20	8回	26名	10,000円	9,200円	8,000円	
月	131	レディースバスケットボール ※女性限定	山岡 真由美	10:30 ~ 12:00	6回	15名	5,700円	5,400円	4,500円	7/7~9/22

★少人数制短期教室(ひと月ごとにテーマが替わります) ※毎月のテーマなど詳細は当館ホームページをご確認ください

曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
木	118	テニスクリニック(木)	北村 裕昭	13:00 ~ 14:00	4回	6名	4,200円	4,200円	4,200円	7/3~7/24
		★7月テーマ:フットワーク 内容:基本動作の習得 ※7月より教室開始時間が10分早くなります								
金	119	卓球ピンポイント(金)	札幌婦人卓球親睦会	9:10 ~ 10:40	4回	6名	5,000円	5,000円	5,000円	7/4~7/25
★7月テーマ:レシーブ強化 内容:横回転の取り方、下回転に対してのフリック、チキータ、ストップの習得										

※障がいのある方...障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援自給者証をお持ちの方



☆いろいろ紹介しています！
札幌市スポーツ協会のLINEやインスタグラムも是非チェックしてみてください

● フィットネス(対象16歳以上)

No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)			内容
						一般	65歳以上	障がいのある方	
★月曜日(期間:7/7~9/22)									
301	体質改善ストレッチ	chiharu	9:45 ~ 10:55	6回	30名	6,600円	4,800円	3,900円	リンパ、血液の流れを良くして体の歪みや不調を改善します。
302	ピラティスPLUS		11:10 ~ 12:20	6回	30名	6,600円	4,800円	3,900円	ピラティスの他ストレッチや筋トレで全身をトータルして身体を作ります。
303	やさしい朝ヨガ ~朝の習慣で1日が変わる~	柚澤 方子	9:00 ~ 10:15	6回	30名	6,600円	4,800円	3,900円	イスやマットを使ってヨガのポーズをとります。朝ヨガをすることで代謝がアップ、日中のやる気と集中力もアップします。
304	ヨガ×卓球		10:30 ~ 12:00	6回	30名	6,600円	4,800円	3,900円	卓球の前後にヨガを行うことで、競技パフォーマンスを向上させます。卓球が好きな方のためのヨガ教室です※要ラケット(貸出有)
305	リンパマッサージ&姿勢改善体操	AYA	13:00 ~ 14:30	6回	30名	6,600円	4,800円	3,900円	軽い運動とストレッチで骨盤の歪みや体のバランスを整えます。血行促進や心臓機能向上効果も♪
306	あへあほ健康体操	(株)アクティスタイル 片山 淳子	13:00 ~ 14:10	6回	30名	6,600円	4,800円	3,900円	「あへあほ」という発声をしながらお腹を凹ませるエクササイズです。
★火曜日(期間:7/1~9/30 ※332は7/8から ※312は9/16まで)									
307	ZUMBA	太田 明博	9:10 ~ 10:20	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	南米生まれ、ラテンの音楽に合わせて楽しく踊りましょう。
309	さわやか健康体操	いいだみつこ SSKT	10:30 ~ 12:00	12回	40名	13,200円	9,600円	7,800円	軽快なリズムに合わせて身体を動かします。自分の身体を良く知ることによって無理をせず徐々に良い状態にもっていきます。
332	歪みリセット&疲労回復 パワーヨガ	橋本 史子	11:00 ~ 12:30	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	パワフルなヨガのポーズと呼吸を中和させることで集中力を高め心身ともにリフレッシュできます。
310	フィットネスフラナニ☆アロハ	佐藤 満美子	13:15 ~ 14:25	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	ハワイアンフラとフィットネスエクササイズを融合させたプログラムです。
311	ボディメイクヨガ	柚澤 方子	19:00 ~ 20:15	13回	11名	14,300円	10,400円	8,450円	ヨガのポーズをとりながら筋力や体力、柔軟性の向上を目指します。しなやかな身体を作りましょう。
312	トランポリンフィットネス(火)	株Cinderella Trainers	19:45 ~ 20:45	12回	10名	13,200円	9,600円	7,800円	フィットネス用のトランポリンを使い音楽に合わせて、効率よく脂肪燃焼します。
★水曜日(期間:7/2~9/24)									
313	ビューティーヨガ	MINATO	9:30 ~ 10:30	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	柔軟体操が主体の運動です。運動量が少なめなのでご年配の方にも好評。
314	リズムで楽々3B体操	川口 早苗	9:30 ~ 11:00	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	運動の助けとして専用用具を使用。音楽に合わせて楽しく行います。
315	ピラティス 11:15	高橋 有紀	11:15 ~ 12:45	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	インナーを鍛え背骨を伸ばし姿勢を整えます。腰痛・肩こりの予防などにつながります。
316	ピラティス 13:00		13:00 ~ 14:30	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	
317	からだにやさしい健康体操11:00	いいだみつこ SSKT	11:00 ~ 12:30	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	軽快なリズムに合わせて身体を動かします。自分の身体を良く知ることにより、無理をせず徐々に良い状態にもっていきます。
318	からだにやさしい健康体操13:00		13:00 ~ 14:30	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	
319	ナイトデトックスヨガ	柚澤 方子	19:30 ~ 20:45	12回	11名	13,200円	9,600円	7,800円	不調の原因となる骨盤の歪みや股関節まわりを動かしながらより快適な身体へ導きます。美腸にも効果的♪
★木曜日(期間:7/3~9/25)									
320	あへあほ体操 9:15	(株)アクティスタイル 霜野 昌博	9:15 ~ 10:25	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	「あへあほ」という発声をしながらお腹を凹ませるエクササイズです。
321	あへあほ体操 10:30	10:30 ~ 11:40	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円		
322	ナイトストレッチヨガ	佐藤 満美子	19:00 ~ 20:30	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	ストレッチを取り入れたヨガなので、運動が苦手な方におすすめです。
★金曜日(期間:7/4~9/26 ※333は9/19まで)									
323	美姿勢エクササイズ	北海道全健健康(株) 菊地 こずえ	12:40 ~ 13:40	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	ストレッチボールを使用し全身のストレッチ・ボディデザインの為の腹筋トレーニングです。くびれづくりをしたい方へおすすめです。
324	脂肪燃焼ボクサ&ヨガ	鳴海 裕子	13:55 ~ 14:45	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	筋温上昇の為の簡単なボクシングエクササイズの後、太陽礼拝をベースにしたヨガを行う事で柔軟性と筋持久力の向上を目指します。
325	リラックスヨガ		19:00 ~ 20:10	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	
326	ヨガ(金)9:15	ヨガライフ スクール	9:15 ~ 10:45	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	ヨガの座り方や腹式呼吸の仕方など、基本的なことから指導します。運動量は少なめです。
327	ヨガ(金)11:00		11:00 ~ 12:30	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	
333	NEW ピラティス(金)	高橋 有紀	12:45 ~ 14:15	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	インナーを鍛え背骨を伸ばし姿勢を整えます。腰痛・肩こりの予防などにつながります。
★土曜日(期間:7/12~9/20)									
328	ヨガ(土)9:00	ヨガライフ スクール	9:00 ~ 10:30	9回	30名	9,900円	7,200円	5,850円	ヨガの座り方や腹式呼吸の仕方など、基本的なことから指導します。運動量は少なめです。
329	ヨガ(土)11:00		11:00 ~ 12:30	9回	30名	9,900円	7,200円	5,850円	
330	トランポリンフィットネス(土)	株Cinderella Trainers	10:00 ~ 11:00	9回	10名	9,900円	7,200円	5,850円	フィットネス用のトランポリンを使い音楽に合わせて、効率よく脂肪燃焼します。
★星置中学校で行う教室(曜日:月曜日 期間:7/7~9/29)									
331	ヨガIN星置(月)	櫻井 知子	19:30 ~ 21:00	10回	30名	11,000円	8,000円	6,500円	星置中学校の格技室で実施するヨガ教室です。

※障がいのある方...障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援自給者証をお持ちの方

「教室WEB申込み」より、
受講料助成がご利用いただけます!!
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。

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!

