

2025年
7月
開講

豊平区体育館
スポーツ教室受講者募集！



●申込期間 令和7年6月1日(日)～ 令和7年6月14日(土)

●申込方法 WEB・電話・施設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・施設窓口】9:00～20:00

●抽 選 令和7年6月16日(月)10:00～
【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。
【電話・施設窓口】落選された方にも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・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)。

●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。領収書につきましては、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、当協会から領収書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・施設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
・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キャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

・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。

さぽーと 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。



NEW CLASS

少年少女対象教室紹介




教室番号	教室名	曜日	対象	時 間	回数	定員	受講料(税込)		指導員名	開講期間
							一般	障がいのある方(※)		
226	初めてのバレエ	水	年中～小3	16:00～17:00	11回	15名	10,450円	8,250円	山内 杏奈	7/2～9/24
227	体づくりGボールチャレンジフィット	木	年中・年長	16:00～17:00	12回	10名	11,400円	9,000円	近 育愛	7/3～9/25


山内 杏奈

初めてのバレエ

バレエの動きを幼少期から正しい姿勢で身につけ、音楽と体の調和を意識し、基本となるベースづくりを行います。


近 育愛

体づくりGボールチャレンジフィット

カラフルなGボールを使いバランスで体感や全身の筋肉を鍛え、姿勢を整えることによって、パフォーマンス力をUPさせます。

楽しく踊るだけではなく、正しい綺麗な姿勢も身につきます！これからバレエを始めたい方にピッタリ。

Gボールを使って、楽しく運動しましょう！運動が苦手な子でも大丈夫！まずは体験会で待ってます。

【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、受講料の減額設定がある教室に限り、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、受講施設へお問い合わせください。

・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】

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。

豊平区体育館
011-855-0791

〒062-0052 札幌市豊平区月寒東2条20丁目4-15
地下鉄東豊線「福住駅」3番出口より徒歩30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 第4月曜日(整備日)
駐車場 約100台





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！


受講者カード


WEB申込みフォーム

★フィットネス(対象:高校生以上)						※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				
教室番号	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(※)		
101	やさしいヨガ	月	10:00～11:00	7回	30名	7,700円	5,600円	4,550円	佐藤 尚美	7/7～9/29
102	ベーシックヨガ	火	10:15～11:15	12回	25名	13,200円	9,600円	7,800円	高橋 あゆみ	7/1～9/30
104	生活習慣病予防体操	水	9:30～10:30	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	高坂 聖美	7/2～9/24
105	やさしい姿勢バランス体操	水	10:00～11:00	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	宮川 さとみ	7/2～9/24
106	フラダンス(アドバンスコース)	水	11:30～12:30	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	面出 真有美	7/2～9/24
107	フラダンス(ベーシックコース)	水	12:45～13:45	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	面出 真有美	7/2～9/24
108	やさしいナイトピラティス	水	19:30～20:30	12回	25名	13,200円	9,600円	7,800円	伊藤 はるか	7/2～9/24
109	ピラティス(木)	木	9:20～10:20	12回	25名	13,200円	9,600円	7,800円	上田 加代子	7/3～9/25
110	たのしい太極拳	木	10:30～11:30	12回	25名	13,200円	9,600円	7,800円	竹内 恵美子	7/3～9/25
111	リズムフィットネス	木	11:40～12:40	12回	25名	13,200円	9,600円	7,800円	岡村 啓子	7/3～9/25
112	やさしい代謝UP体操	金	9:50～10:50	12回	25名	13,200円	9,600円	7,800円	宮川 さとみ	7/4～9/26
113	大人のバレエ	月	11:00～12:00	7回	15名	7,700円	5,600円	4,550円	栢谷博子/バレエ教室	7/7～9/29
114	ずばら健康体操	金	11:10～12:10	12回	25名	13,200円	9,600円	7,800円	高坂 聖美	7/4～9/26
115	ナイトヨガ	金	19:30～20:30	12回	25名	13,200円	9,600円	7,800円	伊藤 加奈子	7/4～9/26
116	ZUMBA	土	18:15～19:15	12回	25名	13,200円	9,600円	7,800円	高田 志保	7/5～9/27
117	大人のためのK-POPダンス	土	19:30～20:30	10回	25名	11,000円	8,000円	6,500円	宮下 ルミ	7/5～9/27
118	バランスボールエクササイズ	月	9:20～10:20	7回	15名	7,700円	5,600円	4,550円	近 育愛	7/7～9/29
119	ボールでストレッチヨガ※1	火	9:00～10:00	12回	25名	13,200円	9,600円	7,800円	大山 真子	7/1～9/30
120	ピラティス(月)	月	11:10～12:10	7回	30名	7,700円	5,600円	4,550円	今津 裕美子	7/7～9/29
NEW 121	アンチエイジングエアロ	木	19:00～20:00	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	菅野 敦子	7/3～9/25

※1:骨粗しょう症・妊娠中の方・脊柱管狭窄症・頸椎椎間板ヘルニアの方はご受講をお控えいただく場合がございますので予めご了承ください。

★球技(対象:高校生以上)						※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				
教室番号	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(※)		
131	バドミントン初級	火	10:00～12:00	12回	16名	13,200円	12,000円	10,200円	日下 美佳	7/1～9/30
132	バドミントン中級	火	10:00～12:00	11回	16名	12,100円	11,000円	9,350円	岩根 彩子	7/1～9/16
133	卓球入門	火	10:00～12:00	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	清水 明子	7/1～9/30
134	卓球初中級	木	13:00～15:00	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	清水 明子	7/3～9/18
135	卓球中上級	木	13:00～15:00	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	千葉 真弓	7/3～9/18
136	テニス入門～初級	木	9:00～11:00	9回	10名	12,600円	11,700円	9,900円	田中 俊充	7/10～9/18
137	テニス初中級(火)	火	13:00～15:00	11回	12名	15,400円	14,300円	12,100円	太田 幸江	7/8～9/30
138	テニス初中級(木)	木	13:00～15:00	9回	12名	12,600円	11,700円	9,900円	関口 真知子	7/10～9/18
139	テニス中級(火)	火	15:05～17:05	11回	12名	15,400円	14,300円	12,100円	田中 裕子	7/1～9/30
140	テニス中級レベル1	水	15:05～17:05	11回	10名	15,400円	14,300円	12,100円	門間 昌子	7/2～9/24
141	テニス中級レベル2	金	13:00～15:00	12回	12名	16,800円	15,600円	13,200円	門間 昌子	7/4～9/26
142	テニス中上級	水	13:00～15:00	11回	12名	15,400円	14,300円	12,100円	門間 昌子	7/2～9/24
143	テニス上級	木	9:15～10:45	9回	12名	10,350円	9,450円	8,100円	太田 幸江	7/10～9/18
144	テニスクリニック	木	11:05～12:05	9回	10名	8,550円	8,100円	6,750円	田中 俊充	7/10～9/18
145	エンジョイテニス	火	9:30～11:00	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	門間 昌子	7/1～9/30
146	エンジョイテニス中上級	木	10:50～12:20	9回	12名	10,350円	9,450円	8,100円	太田 幸江	7/10～9/18
147	インドアゴルフ	金	13:00～14:30	12回	26名	15,000円	13,800円	12,000円	佐藤 敏彦	7/4～9/26
148	シニアバドミントン(月)	月	9:00～10:00	7回	6名	7,000円			小飼 清統	7/7～9/29
149	エキスパートバドミントン(月)	月	10:15～12:15	7回	6名	10,500円				
150	レベルアップバドミントン	金	14:45～16:15	12回	16名	11,400円	10,800円	9,000円	日景 真弓	7/4～9/26
151	シニアバドミントン(金)	金	9:00～10:00	12回	6名	12,000円			小飼 清統	7/4～9/26
152	エキスパートバドミントン(金)	金	10:15～12:15	12回	6名	18,000円				



豊平区体育館

〒062-0052 札幌市豊平区月寒東2条20丁目4-15
地下鉄東豊線「福住駅」3番出口より徒歩30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

☎ 011-855-0791

■開館時間 9:00～21:00
■休館日 第4月曜日（整備日）
■駐車場 約100台



★球技〈短期コース〉(対象:高校生以上)						※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					
教室番号	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(※)			
164	卓球集中教室(7月)	火	10:00～12:00	3回	15名	3,300円	3,000円	2,550円	千葉 真弓	7/1、7/8、7/22	
184	ワンポイント卓球(1期)	水	15:30～17:00	1回 完結	15名	950円	900円	750円	清水 明子	7/9	
	ワンポイント卓球(2期)							千葉 真弓	7/23		
	マンツーマン卓球		15:30～16:30		1名	4,050円			千葉 真弓(7/2) 野村 悦子(7/16) 清水 明子(7/30)		
	プライベート卓球		15:30～16:30		2～4名	2名/4,500円	3名/4,950円	4名/5,400円			
301	マンツーマンテニス	木	12:10～12:55		1名	4,650円			田中 俊充	7/10、7/17 7/24、7/31	
	プライベートテニス				2～4名	2名/5,200円	3名/5,700円	4名/6,200円			

※卓球集中・ワンポイント卓球の実施内容詳細は豊平区体育館HPの教室情報をご確認ください。

チャレンジ（体験会）ウィーク開催のお知らせ!!!!

豊平区体育館をご愛好くだせる皆様へ

新たな自分へのチャレンジ!!!
その一歩としてぜひ教室を体験してみませんか?
体験料はオール500円（各体験会先着）
今なら期間中の下記対象教室を体験受講で「ゆきのみず」をプレゼントします。



ピラティス（月） 成人（高校生以上） 呼吸のメカニズムをふまえて、重力から体に負担のかからない正しい姿勢で、骨盤を効率よく動かすことを学びます。 体験会日時 2025年6月2日（月） & 2025年6月9日（月） 11:10～12:10 定員25名 ※両日申込も可（各日500円）	リズム フィットネス 成人（高校生以上） ロコモティブシンドロームを予防するために、軽いリズム運動やからだほぐしのストレッチを行います。 体験会日時 2025年6月5日（木） 11:40～12:40 定員25名	アンチエイジング エアロ 成人（高校生以上） 軽快な音楽に合わせて楽しく動きます。姿勢に気を付けフロアで運動を行い、ステップ台を使いゆっくりとした踏み台昇降運動で下半身の筋肉を鍛えます。 体験会日時 2025年6月5日（木） 19:00～20:00 定員15名
--	---	--

体づくりGボールチャレンジ フィット（年中・年長） カラフルなGボールを使い、バランスで体感や全身の筋肉を鍛え、姿勢を整えることによってパフォーマンス力をUPさせます。 体験会日時 2025年6月5日（木） 16:00～17:00 定員10名	初めてのバレエ（年中～小3） バレエの動きを幼少期から正しい姿勢で身に付け、音楽と体の調和を意識し、基本となるベースづくりを行います。 体験会日時 2025年6月4日（水） 16:00～17:00 定員15名
--	---

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



← 申込期間

各体験会2日前まで

お電話or窓口でお申込みください