

2025年
8月
開講

札幌市スポーツ交流施設(つどーむ)

スポーツ教室 追加受付中



| No. | 教室名 | 曜日 | 定員 | 時間 | 回数 | 受講料(税込) | | | 指導員 | 期間 | 内容 |
|--------------------|-----------------------|------|----|-------------|----|---------|---------|---------|------------|-----------|--|
| | | | | | | 一般 | 65歳以上の方 | 障がいのある方 | | | |
| 102 | テニス初中級 | 受付終了 | | 19:30～21:00 | 12 | 13,800円 | 12,600円 | 10,800円 | 羽倉 孝造 | 8/6～11/26 | 試合に参加できる実力を身に付けます。基本6打法とボールコントロールを学び、ダブルスの基本を身に付けます。 |
| 201 | アロマヨガ【運動強度】★ | 火 | 15 | 11:10～12:10 | 13 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円 | 小野寺 美乃 | 8/5～11/25 | アロマの香りを楽しみながらマイペースに心と身体の健康を手に入れましょう。 |
| 202 | からだにやさしい健康体操【運動強度】★ | 受付終了 | | 13:00～14:30 | 12 | 13,200円 | 9,600円 | 7,800円 | 飯田 光子 SSKT | 8/5～11/25 | ストレッチ・筋力強化・腰痛解消運動を取り入れた健康体操です。運動不足を解消し、日常生活に必要な体力・筋力を付けましょう。 |
| 203 | むくみ改善・疲労回復ヨガ【運動強度】★ | 火 | 15 | 20:20～21:20 | 14 | 15,400円 | 11,200円 | 9,100円 | 大嶋 春香 | 8/5～11/25 | 凝り固まった筋肉や関節をほぐして血行を促進させましょう。疲れがたまっている方、むくみが気になる方にオススメです。 |
| 204 | タイ式ヨガルーシーダットン【運動強度】★ | 水 | 15 | 10:00～11:00 | 14 | 15,400円 | 11,200円 | 9,100円 | 金谷 香純 | 8/6～11/26 | 独自の呼吸法とゆったりとした動きとポーズで身体と心を整えていきます。ハードな動き・難しいポーズはなく、柔軟性に自信のない方も参加できます。 |
| 205 | からだコーデ イソニング【運動強度】★ | 水 | 15 | 11:20～12:20 | 14 | 15,400円 | 11,200円 | 9,100円 | 阿部 慎平 | 8/6～11/26 | 運動不足、肩こり、腰痛にお悩みの方対象。現役整骨院の院長が効率的に、身体のコディションを整える方法を伝授します。 |
| 207 | ZUMBA【運動強度】★★ | 水 | 15 | 20:00～21:00 | 14 | 15,400円 | 11,200円 | 9,100円 | AYA SATO | 8/6～11/26 | 世界中の陽気なジャンルの曲を使い楽しく、ノリ良く、どなたでも踊れるエクササイズです。汗をかくてシェイプアップしましょう。 ※要室内運動靴 |
| 208 | 太極拳【運動強度】★ | 受付終了 | | 10:00～11:00 | 13 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円 | 川村 賢 | 8/7～11/27 | ゆっくりと柔らかく身体を動かしながら、血流改善、全身の筋力・免疫力の向上などの効果が期待できます。 ※要室内運動靴 |
| 209 | フラダンス【運動強度】★ | 木 | 15 | 18:45～19:45 | 13 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円 | 高橋 はるか | 8/7～11/27 | ハワイアンミュージックに合わせて楽しく、美しくフラダンスと一緒に踊りませんか?どなたでも気軽に踊ることができるので、初心者の方でも安心して参加できます。 |
| 210 | サーキットエクササイズ【運動強度】★★★★ | 木 | 15 | 20:00～21:00 | 13 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円 | 高橋 真大 | 8/7～11/27 | 音楽に合わせてテンポよくバンチやキックなどの有酸素運動と自重筋力トレーニングを繰り返していきます。 ※要室内運動靴 |
| 211 | リンパマッサージ&健康体操【運動強度】★ | 受付終了 | | 10:30～11:45 | 13 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円 | AYA SATO | 8/8～11/28 | 軽い運動とストレッチで身体のバランスを整え、血行を促進して心肺機能を高めましょう。リンパマッサージではむくみ解消、老廃物の排出が期待できます。 ※要室内運動靴 |
| 212 | ゼロトレ【運動強度】★ | 金 | 15 | 13:00～14:00 | 12 | 13,200円 | 9,600円 | 7,800円 | 金谷 香純 | 8/8～11/28 | 日常の癖や間違った体の使い方により、縮んでしまった体の各部位をデコの原理を使って関節に働きかけ、深い呼吸でさらに緩めることによって体を本来の位置へと戻していきます。 |
| 213 | ボクシングエクササイズ【運動強度】★★★★ | 金 | 15 | 20:00～21:00 | 14 | 15,400円 | 11,200円 | 9,100円 | 川上 嘉道 | 8/1～11/28 | ボクシングや空手など様々な格闘技の動きを取り入れて有酸素運動を行います。身体の引き締めや、ストレスを発散したい方へ! ※要室内運動靴 |
| ジュニア教室(対象:小学1～4年生) | | | | | | | | | | | |
| 101 | ジュニアテニス | 水 | 12 | 17:30～19:00 | 12 | 13,800円 | — | 10,800円 | 羽倉 孝造 | 8/6～11/26 | ラケットの持ち方や、テニスの基本、打ち方を学び、テニスを楽しみましょう。ラケットやボールは当施設で貸出可能です。 |

札幌市スポーツ交流施設(つどーむ)

〒007-0852 札幌市東区栄町 885 番地 1

/地下鉄東豊線「栄町駅」2番出口徒歩 15分

つどーむ
ホームページ



011-784-2106

札幌市スポーツ交流施設指定管理者

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)不定休

■駐車場 約306台

