

2025年
4月
開講

札幌市スポーツ交流施設(つどーむ)

スポーツ教室受講者募集



申込期間 3月1日(土)～3月14日(金)

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 ※3月3日(月)は施設整備日のためお申込みできません。

抽選日 3月16日(日)14:00～
【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、3月18日(火)9:00より先着順にて受付いたします(電話のみ)。
3月19日(水)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: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」「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、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:3月19日(水)～3月27日(木) 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施設までご連絡ください。また、連絡が無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。

おすすめ
教室



タイ式ヨガルーシーダットン



フィットネス
ワンコイン
体験
ご案内

1教室1回限定!
1回500円(税込)
電話・窓口で申込が
できます。
詳細は当施設まで
お問い合わせ
ください。

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	テニス初級	水	12	19:30～21:00	15	17,250円	15,750円	13,500円	羽倉 孝造	4/16～7/30	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	15	16,500円	12,000円	9,750円	小野寺 美乃	4/1～7/29	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す。
202	からだにやさしい健康体操【運動強度】★	火	15	13:00～14:30	15	16,500円	12,000円	9,750円	飯田 光子 SSKT	4/1～7/29	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	15	16,500円	12,000円	9,750円	大嶋 香香	4/1～7/29	滞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	17	18,700円	13,600円	11,050円	金谷 香純	4/2～7/30	独自の呼吸法とゆったりとした動きとポーズで身体心を整えます。呼吸・柔軟性・種いポーズはなく、柔軟性に自信のない方も参加できます。
205	からだヨガ ヴィエング【運動強度】★	水	15	11:20～12:20	17	18,700円	13,600円	11,050円	阿部 慎平	4/2～7/30	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果的に、身体のコン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	17	18,700円	13,600円	11,050円	AYA SATO	4/2～7/30	世界中の様々なジャンルの曲を使い楽しく、リリク、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。 ※室内運動
208	太極拳【運動強度】★	木	15	10:00～11:00	15	16,500円	12,000円	9,750円	川村 賢	4/3～7/31	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。 ※室内運動
209	フラダンス【運動強度】★	木	15	18:45～19:45	16	17,600円	12,800円	10,400円	高橋 はるか	4/3～7/31	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	16	17,600円	12,800円	10,400円	高橋 真大	4/3～7/31	音楽に合わせてテンポよくランニング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行います。 ※室内運動
211	リンパマッサージ&健康体操【運動強度】★	金	15	10:30～11:45	16	17,600円	12,800円	10,400円	AYA SATO	4/4～7/25	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。 ※室内運動
212	ゼロトレ【運動強度】★	金	15	13:00～14:00	16	17,600円	12,800円	10,400円	金谷 香純	4/4～7/25	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予の整理を使って関節に働きかけ、深い呼吸をしながら的確なことで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	16	17,600円	12,800円	10,400円	川上 嘉道	4/4～7/25	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、ストレスを軽減したい方へ! ※室内運動

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	15	17,250円	—	13,500円	羽倉 孝造	4/16～7/30	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。
-----	---------	---	----	-------------	----	---------	---	---------	-------	-----------	--

【お申込みにあたって】
○受講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し、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、障害者雇用促進法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・更新・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。対象レベルと志す差がある場合には、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お断り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、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申込み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。
○教室を始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円を差し引いた残額数の受講料を申請し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!! ハンコ・スマホ・タブレット等で24時間お申し込み可能! お申込みの抽選結果をメールでお知らせ!

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受講料が100円割引となります。
※キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、令和7年度の教室でWEB申込みされた方が対象となります。
※申込期間終了にお申込みされる場合は、教室 WEB 申込みによる優待ができません。あらかじめご了承ください。

さぽーとさぽーと
受講料助成がご利用いただけます!!
さぽーとさぽーとの会員または登録している同窓会の方で「教室 WEB 申込み」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。

Instagram
LINE
公式アカウント
公式アカウント
フォロー・おうち着しております
足がら登録お持ちしております

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
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



プライバシーポリシー
傷害見舞金給付制度
WEB 申込み

札幌市スポーツ交流施設(つどーむ) 教室紹介

つどーむの教室を
全部紹介！



リラックス系フィットネス

姿勢改善・整える・リラックス

アロマヨガ

小野寺 美乃



火曜日 11:10~12:10

からだにやさしい健康体操

飯田光子 SSKT



火曜日 13:00
~14:30

むくみ改善疲労回復ヨガ

大嶋 春香



火曜日 20:20~21:20

からだコンディショニング

阿部 慎平



水曜日 11:20~12:20

タイ式ヨガ ルーシーダットン

水曜日 10:00~11:00



金谷香純



ゼロトレ

金曜日 13:00~14:00



リンパマッサージ&健康体操

金曜日 10:30~11:45

AYA SATO



つどーむ石田が
リンパマッサージ&健康体操を体験！

1回の体験でもかなり全身がスッキリ
軽く感じます！
最初の体操で体が温まるので、ストレッチ
とマッサージの効果が大！

継続することで、
長期的な美容と
健康が手に入る
プログラムだと
感じました！



ジュニアテニス 対象(小学1~4年生)



水曜日 17:30~19:00

テニス教室

15歳より
テニスを始め、
コーチ歴は51年！
楽しくテニスを
する技術を
たくさん
持っています！



羽倉 孝造コーチ

テニス初中級 対象(成人:高校生以上)



水曜日 19:30~21:00

ダンス・燃焼系フィットネス

燃焼・引締め・代謝UP

フラダンス 高橋 はるか

木曜日 18:45~19:45



太極拳

木曜日 10:00~11:00

楊式28式太極拳

川村 賢



ZUMBA



水曜日 20:00
~21:00

AYA
SATO

つどーむ有澤が
ZUMBAを体験！

ZUMBAはとにかく楽しく踊ることが一番！！
ダンスがあまり得意でない私でも、少々ついて
いくことができました。(笑)
楽しく体を動かして、完ぺきに踊る
必要がありません。手の動きはみんな
違って個性が出ると、先生からアドバイ
スも！汗もかいて、良いリフレッシュ
ができました！！



ボクシングで背中・二の腕・お腹まわりの引締め
+フットワークで全身の燃焼へ！

サーキットエクササイズ

木曜日 20:00~21:00 高橋真大



有酸素運動と筋力トレーニング
繰り返すことで理想の体へ！

ボクシングエクササイズ

金曜日 20:00~21:00 川上嘉道