

2025年7月 白石区体育館

開講 夏のスポーツ教室 受講生募集！

暑さに負けない身体を！ 体力&健康づくりスタート♪

【追加申込】

定員に空きのある教室のみ、**先着順**にて受付いたします。
詳しくは下記QRコードより白石区体育館のホームページを
ご確認ください。電話・窓口にて直接お問い合わせください。

■ 電話のみ 9:00～20:00

6月18日（水） 9:00～

■ 電話・窓口 9:00～20:00

6月19日（木） 9:00～

※定員になり次第終了

※WEB申込みはご利用いただけません

【納入方法】

■ 窓口 9:00～20:00

6月20日（金） 9:00～ ※現金支払いのみ

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」「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、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「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。



体操苦手克服（年中・年長、小1～3）

少人数制の体操教室です。運動遊びを通じて
楽しく運動能力を身に付けましょう。
各種目のテーマに沿って技術の習得を目指
します。今期のテーマは、「マット・鉄棒」で
す。初めての習い事にもオススメです。



時間) ○年中・年長 15:20～16:05
○小1～3年生 ①16:10～16:55、②17:00～17:45

料金) 月曜日・金曜日で回数が異なるため、料金も異なります。
詳細は裏面をご覧ください。

レスミルズボディコンバット(水・土)

キックボクシング、テコンドー、空手…など、
様々な格闘技の動きが取り入れられた有酸素
トレーニングです。仮定の相手にパンチやキッ
クする時に意識して身体をひねることで、腹筋
運動と同じ効果が期待できます。ストレスを発
散させながら引き締まった体とキレイのある動き
を手に入れましょう。



時間) ○水曜日 19:45～20:45 ○土曜日 19:00～20:00

料金) 水曜日・土曜日で回数が異なるため、料金も異なります。
詳細は裏面をご覧ください。

太極拳

ピラティス

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

…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)

■ 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)

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。
※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

- 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!
- 申込期間を過ぎても追加申込みは電話・窓口のみのお申込みとなります。



WEB
申込み



※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

◆ 第2期 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（複数申込）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	期 間	回数	定員	指導員	受講料（税込）		
								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	7/2～9/24	11	12	本田 修	15,400円	14,300円	12,100円
2	テニス初心者(木)	木	9:15～10:45	7/3～9/25	12	12	塩田 俊子	13,800円	12,600円	10,800円
3	テニス初級(月)	月	11:00～12:30	7/7～9/29	7	12	塩田 俊子	8,050円	7,350円	6,300円
4	テニス初級(火)	火	13:00～15:00	7/1～9/30	11	12	川島 裕子	15,400円	14,300円	12,100円
5	ナイトテニス初級(金)	金	18:45～20:45	7/4～9/26	12	12	本田 修	16,800円	15,600円	13,200円
6	テニス初中級A(水)	水	9:00～10:30	7/2～9/24	11	12	市川 晶子	12,650円	11,550円	9,900円
7	テニス初中級B(木)	木	13:00～15:00	7/3～9/25	12	12	本田 和恵	16,800円	15,600円	13,200円
8	テニス初中級C(金)	金	11:00～12:30	7/4～9/26	12	12	塩田 俊子	13,800円	12,600円	10,800円
9	テニス中級A(水)	水	11:00～12:30	7/2～9/24	11	12	市川 晶子	12,650円	11,550円	9,900円
10	テニス中級B(水)	水	11:00～12:30	7/2～9/24	11	12	本田 和恵	12,650円	11,550円	9,900円
11	テニス中級C(金)	金	9:00～10:30	7/4～9/26	12	12	塩田 俊子	13,800円	12,600円	10,800円
12	ナイトテニス中上級(木)	木	18:45～20:45	7/3～9/25	11	12	本田 修	15,400円	14,300円	12,100円
13	テニス中上級(水)	水	9:00～10:30	7/2～9/24	11	12	本田 修	12,650円	11,550円	9,900円
14	テニス上級A(水)	水	13:00～14:30	7/2～9/24	11	12	市川 晶子	12,650円	11,550円	9,900円
15	テニス上級B(水)	水	14:50～16:20	7/2～9/24	11	12	市川 晶子	12,650円	11,550円	9,900円
16	テニス上級C(木)	木	11:15～12:45	7/3～9/25	12	12	塩田 俊子	13,800円	12,600円	10,800円

※1 第2期のテーマ：サービス・リターン(フラットサーブ・スライスサーブの打ち方、リターン練習)
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。

17	テニスワンポイントレッスン ※1	月	9:15～10:45	7/7～9/29	7	12	塩田 俊子	8,050円	7,350円	6,300円
18	卓球初級(水)	水	9:15～10:45	7/2～9/10	10	15	札幌卓球連盟	9,500円	9,000円	7,500円
19	卓球中級(火)	火	9:15～10:45	7/1～9/9	10	15		9,500円	9,000円	7,500円
20	卓球中級①(水) ※2	水	9:15～10:45	7/2～9/10	10	15		9,500円	9,000円	7,500円
21	卓球中級②(水) ※2	水	11:00～12:30	7/2～9/10	10	15		9,500円	9,000円	7,500円
22	卓球中上級(火)	火	11:00～12:30	7/1～9/9	10	15		9,500円	9,000円	7,500円
23	卓球上級(火)	火	9:15～10:45	7/1～9/9	10	15		9,500円	9,000円	7,500円
24	卓球上級(水)	水	11:00～12:30	7/2～9/10	10	15		9,500円	9,000円	7,500円
25	バスケットボール ※3	水	12:45～14:45	7/2～9/24	11	15	片桐 三千代	12,100円	11,000円	9,350円
26	バドミントン初級	月	9:30～11:30	7/7～9/29	7	16	日下 美佳	7,700円	7,000円	5,950円
27	バドミントンレベルアップ	月	12:00～14:00	7/7～9/29	7	16	日下 美佳	7,700円	7,000円	5,950円

※2 卓球中級①・②は指導カリキュラムは同じです。

※3 バスケットボールについては、65歳未満の方が受講対象となります。

◆ 第2期 幼児～少年少女・短期体操教室 ◆

※短期体操教室は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（複数申込）が可能となります。

No.	教室名	曜日	時 間	期 間	回数	定員	指導員	受講料（税込）		対象
								一 般	障がいのある方	
86	体操苦手克服(年中・年長)月	月	15:20～16:05	7/7～9/29	7	5	山住 由紀子	9,800円		年中・年長
87	体操苦手克服①月		16:10～16:55							小1～3年
88	体操苦手克服②月		17:00～17:45							小1～3年
89	体操苦手克服(年中・年長)金	金	15:20～16:05	7/4～9/26	12	5	山住 由紀子	16,800円		年中・年長
90	体操苦手克服①金		16:10～16:55							小1～3年
91	体操苦手克服②金		17:00～17:45							小1～3年

※ 第2期の体操苦手克服教室のテーマは【マット・鉄棒】です。遊びを通じて楽しく運動能力を身につけましょう。

駐車場のご利用について

当施設の駐車場は敷地が狭く、駐車可能台数が限られております。
各教室の開始前後は混雑が予想され、一時的に**満車**となる場合がございます。**可能な方は公共交通機関でのご来館にご協力をお願いいたします。**



◆ 第2期 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。対象：成人（高校生以上）

No.	教室名	曜日	時 間	期 間	回数	定員	指導員	受講料（税込）		
								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	7/10～9/25	11	12	高野 里香	12,100円	8,800円	7,150円
29	健美操(火)	火	10:30～12:00	7/8～9/30	10	30	高野 里香	11,000円	8,000円	6,500円
30	健美操(金)	金	9:50～10:50	7/4～9/26	11	25	高野 里香	12,100円	8,800円	7,150円
31	ヨガ(水)	水	9:30～11:00	7/2～9/24	11	30	伊藤 佳代	12,100円	8,800円	7,150円
32	ヨガ(木)	木	9:30～11:00	7/3～9/25	12	30	ヨガライフスクール	13,200円	9,600円	7,800円
33	ヨガ(金)	金	9:30～11:00	7/4～9/26	12	30	ヨガライフスクール	13,200円	9,600円	7,800円
34	ナイトピラティス(水)	水	19:00～20:30	7/2～9/24	11	30	原野 すみれ	12,100円	8,800円	7,150円
35	ピラティス(土)	土	10:45～12:00	7/5～9/27	11	30	伊藤 はるか	12,100円	8,800円	7,150円
36	バレトンソールシンセシス	金	19:30～20:30	7/4～9/26	12	25	今 香穂里	13,200円	9,600円	7,800円
37	ピューティーボディメイク	水	13:00～14:30	7/2～9/24	11	25	遠 浩美	12,100円	8,800円	7,150円
38	美カラダ目指して健康体操	火	11:00～12:15	7/1～9/30	11	25	大嶋 春香	12,100円	8,800円	7,150円
39	やさしいクラシックバレエ(金) ※1	金	11:15～12:30	7/4～9/26	11	20	阿部 由香	12,100円	8,800円	7,150円
40	やさしいクラシックバレエⅠ(火) ※1	火	14:00～15:15	7/1～9/30	11	20	阿部 由香	12,100円	8,800円	7,150円
41	やさしいクラシックバレエⅡ(火) ※2	火	15:20～16:00	7/1～9/30	11	20	阿部 由香	9,350円	8,800円	7,150円
42	太極拳初級	水	13:00～14:30	7/2～9/24	11	30	沖野 和美	12,100円	8,800円	7,150円
43	太極拳中級	水	11:20～12:50	7/2～9/24	11	30	沖野 和美	12,100円	8,800円	7,150円
44	ZUMBA(火)	火	19:30～20:30	7/1～9/9	10	25	清野 抄也佳	11,000円	8,000円	6,500円
45	ZUMBA(木)	木	13:00～14:00	7/3～9/18	11	25	清野 抄也佳	12,100円	8,800円	7,150円
46	ZUMBA(金)	金	10:00～11:00	7/4～9/19	11	30	清野 抄也佳	12,100円	8,800円	7,150円
47	スッキリシェイプ	火	9:45～10:45	7/1～9/9	10	25	清野 抄也佳	11,000円	8,000円	6,500円
48	ダンスエアロ	金	11:15～12:15	7/4～9/19	11	30	清野 抄也佳	12,100円	8,800円	7,150円
49	フラダンス初級コース・アカヒ	金	12:45～13:45	7/4～9/26	12	25	小嶋 絵里	13,200円	9,600円	7,800円
50	フラダンス中級コース・キエキエ	金	14:00～15:15	7/4～9/26	12	25	小嶋 絵里	13,200円	9,600円	7,800円
51	ひざこし筋力UP運動①※3	水	13:30～14:30	7/2～9/24	10	12	前田 淑絵	11,000円	8,000円	6,500円
52	ひざこし筋力UP運動②※3	水	14:45～15:45	7/2～9/24	10	12	前田 淑絵	11,000円	8,000円	6,500円
53	はねないトランポリンエクササイズ	月	10:00～11:00	7/7～9/29	7	15	シンデレラトレーナーズ	7,700円	5,600円	4,550円
54	トランポリンエクササイズ	月	19:00～20:00	7/7～9/29	7	15	シンデレラトレーナーズ	7,700円	5,600円	4,550円
55	健康ストレッチ	月	13:00～14:30	7/7～9/29	7	25	遠 浩美	7,700円	5,600円	4,550円
56	やさしいピラティス(月)	月	11:30～12:30	7/7～9/29	7	30	和田 真里	7,700円	5,600円	4,550円
57	楽しく笑って若返り体操①※4	月	10:00～11:00	7/7～9/29	7	12	古川 亜優美	7,700円	5,600円	4,550円
58	楽しく笑って若返り体操②※4	月	11:15～12:15	7/7～9/29	7	12	古川 亜優美	7,700円	5,600円	4,550円
59	レズミルズボディコンバット(水)	水	19:45～20:45	7/2～9/24	11	20	FANTREPOT	13,750円	12,650円	11,000円
60	レズミルズボディコンバット(土)	土	19:00～20:00	7/5～9/27	12	20	FANTREPOT	15,000円	13,800円	12,000円

※1 女性向けの内容となります。No.39と40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。

※3 No.51とNo.52の指導カリキュラムは同じです。 ※4 No.57とNo.58の指導カリキュラムは同じです。

フィットネス教室ワンコイン体験実施中!

現在開講中の定員に達していないフィットネス教室を
各教室 1回のみ体験することができます。
“教室の雰囲気はどんな感じ?”“続けられるかしら?”
ぜひ一度、体験してください!
※ご見学のみの場合は無料です。

体験料500円をご用意ください♪

◆体験の申込方法◆

- ① お電話、又は窓口でご希望教室をお伝えください。
 - ② 空きがあるか確認後、直近の教室実施日(体験可能日)をご案内いたします。
 - ③ 必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。
- ※体験料500円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。
※開催前日までにお申込みください。

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。
※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

- 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!
- 申込期間を過ぎての追加申込みは電話・窓口のみのお申込みとなります。

