

2025年 10月 白石区体育館

開講 秋のスポーツ教室 受講生募集！

【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
9月18日（木） 9:00～

■ 電話・窓口 9:00～20:00
9月19日（金） 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

※9月22日(月)は、施設整備日（休館）のため、各種お手続きはできません。

【納入方法】

■ 窓口 9:00～20:00
9月20日（土） 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、10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10月開講教室」限定で、新規・継続でのお申込み問わず、対象教室に「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。

公共施設だから
安全・安心♪

白石区体育館で スタートしよう！

いまから始める!!
体力&健康づくり

ジュニアチアダンス

チアダンスを基本から学びます。運動能力・体力の向上や、リズム感を養うことができます。キラキラボンボンを持って楽しく踊ろう！はじめての習い事にもオススメです。



時間) 木曜日 16:30～17:30 全25回

料金) 一般:23,750円 障がいのある方:18,750円 対象) 小1～小6年生

はねないトランポリンエクササイズ

ひとり用のトランポリンの上で取手の補助を掴みながら動きます。ジャンプはせずに音楽に合わせて足踏み運動をするため、体力に不安がある方でも安心です♪ 膝や関節への負担は少なくしっかりと足腰・体幹のトレーニングが期待できます。



時間) 月曜日 10:00～11:00 全6回

料金) 一般: 6,600円 65歳以上: 4,800円 障がいのある方: 3,900円

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

ーなどなど

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、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。



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)

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(整備日) 第3月曜日

■ 駐車場 約70台(夏期)/約50台(冬期)



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

◆ 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、抽選後の追加申込が可能です。 対象：成人（高校生以上）

No.	教室名	曜 日	時 間	回 数	定 員	受講料（税込）			指導員	期 間
						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	13	12	18,200円	16,900円	14,300円	本田 修	10/1～12/24
2	テニス初心者(木)	木	9:15～10:45	13	12	14,950円	13,650円	11,700円	塩田 俊子	10/2～12/25
3	テニス初級(月)	月	11:00～12:30	8	12	6,900円	6,300円	5,400円	塩田 俊子	10/6～12/22
4	テニス初級(火)	火	13:00～15:00	12	12	16,800円	15,600円	13,200円	川島 裕子	10/7～12/23
5	ナイトテニス初級(金)	金	18:45～20:45	13	12	18,200円	16,900円	14,300円	本田 修	10/3～12/26
6	テニス初中級A(水)	水	9:00～10:30	13	12	14,950円	13,650円	11,700円	市川 晶子	10/1～12/24
7	テニス初中級B(木)	木	13:00～15:00	13	12	18,200円	16,900円	14,300円	本田 和恵	10/2～12/25
8	テニス初中級C(金)	金	11:00～12:30	13	12	14,950円	13,650円	11,700円	塩田 俊子	10/3～12/26
9	テニス中級A(水)	水	11:00～12:30	13	12	14,950円	13,650円	11,700円	市川 晶子	10/1～12/24
10	テニス中級B(水)	水	11:00～12:30	13	12	14,950円	13,650円	11,700円	本田 和恵	10/1～12/24
11	テニス中級C(金)	金	9:00～10:30	13	12	14,950円	13,650円	11,700円	塩田 俊子	10/3～12/26
12	ナイトテニス中上級(木)	木	18:45～20:45	13	12	18,200円	16,900円	14,300円	本田 修	10/2～12/25
13	テニス中上級(水)	水	9:00～10:30	13	12	14,950円	13,650円	11,700円	本田 修	10/1～12/24
14	テニス上級A(水)	水	13:00～14:30	13	12	14,950円	13,650円	11,700円	市川 晶子	10/1～12/24
15	テニス上級B(水)	水	14:50～16:20	13	12	14,950円	13,650円	11,700円	市川 晶子	10/1～12/24
16	テニス上級C(木)	木	11:15～12:45	13	12	14,950円	13,650円	11,700円	塩田 俊子	10/2～12/25
17	テニスワンポイントレッスン ※1	月	9:15～10:45	6	12	6,900円	6,300円	5,400円	塩田 俊子	10/6～12/22
18	卓球初級(水)	水	9:15～10:45	12	15	11,400円	10,800円	9,000円	札幌卓球連盟	10/1～12/24
19	卓球中上級①(火) ※4	火	9:15～10:45	12	15	11,400円	10,800円	9,000円		10/7～12/23
20	卓球中級①(水) ※2	水	9:15～10:45	12	15	11,400円	10,800円	9,000円		10/1～12/24
21	卓球中級②(水) ※2	水	11:00～12:30	12	15	11,400円	10,800円	9,000円		10/1～12/24
22	卓球中上級②(火)	火	11:00～12:30	12	15	11,400円	10,800円	9,000円		10/7～12/23
23	卓球上級(火)	火	9:15～10:45	12	15	11,400円	10,800円	9,000円		10/7～12/23
24	卓球上級(水)	水	11:00～12:30	12	15	11,400円	10,800円	9,000円		10/1～12/24
25	バスケットボール ※3	水	12:45～14:45	13	15	14,300円		11,050円	片桐 三千代	10/1～12/24
26	バドミントン初級	月	9:30～11:30	8	16	6,600円	6,000円	5,100円	日下 美佳	10/6～12/22
27	バドミントンレベルアップ	月	12:00～14:00	6	16	6,600円	6,000円	5,100円	日下 美佳	10/6～12/22

※1 第3期テーマ：スマッシュ・ハイボレー（コースの打ち分け、返球の練習） 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。

※2 卓球中級①・②の指導カリキュラムは同じです。 ※3 バスケットボールは65歳未満の方が受講対象となります。 ※4 WEB申込上での番号は「97」です。

◆ 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します。

No.	教室名	曜 日	時 間	回 数	定 員	受講料（税込）			指導員	期 間
						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	12	12	13,200円	9,600円	7,800円	高野 里香	10/9～12/25
29	健美操(火)	火	10:30～12:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	高野 里香	10/7～12/23
30	健美操(金)	金	9:50～10:50	12	25	13,200円	9,600円	7,800円	高野 里香	10/10～12/26
31	ヨガ(水)	水	9:30～11:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	佳代	10/8～12/24
32	ヨガ(木)	木	9:30～11:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	ヨガライフル	10/2～12/25
33	ヨガ(金)	金	9:30～11:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	ヨガライフル	10/3～12/26
34	ナイトピラティス(水)	水	19:00～20:30	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	原野 すみれ	10/1～12/24
35	ピラティス(土)	土	10:45～12:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	伊藤 はるか	10/4～12/27
36	バレトンソールシンセシス	金	19:30～20:30	13	25	14,300円	10,400円	8,450円	今 香穂里	10/3～12/26
37	ビューティーボディメイク	水	13:00～14:30	13	25	14,300円	10,400円	8,450円	達 浩美	10/1～12/24
38	美カラダ目指して健康体操	火	11:00～12:15	12	25	13,200円	9,600円	7,800円	大嶋 春香	10/7～12/23
39	やさしいクラシックバレエ(金) ※1	金	11:15～12:30	13	20	14,300円	10,400円	8,450円	阿部 由香	10/3～12/26
40	やさしいクラシックバレエⅠ(火) ※1	火	14:00～15:15	12	20	13,200円	9,600円	7,800円	阿部 由香	10/7～12/23
41	やさしいクラシックバレエⅡ(火) ※2	火	15:20～16:00	12	20	10,200円	9,600円	7,800円	阿部 由香	10/7～12/23
42	太極拳初級	水	13:00～14:30	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	沖野 和美	10/1～12/24
43	太極拳中級	水	11:20～12:50	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	沖野 和美	10/1～12/24
44	ZUMBA(火)	火	19:30～20:30	11	25	12,100円	8,800円	7,150円	清野 抄也佳	10/7～12/16
45	ZUMBA(木)	木	13:00～14:00	12	25	13,200円	9,600円	7,800円	清野 抄也佳	10/2～12/18
46	ZUMBA(金)	金	10:00～11:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	清野 抄也佳	10/3～12/19
47	スッキリシェイプ	火	9:45～10:45	11	25	12,100円	8,800円	7,150円	清野 抄也佳	10/7～12/16
48	ダンスエアロ	金	11:15～12:15	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	清野 抄也佳	10/3～12/19
49	フラダンス初級コース・アカヒ	金	12:45～13:45	13	25	14,300円	10,400円	8,450円	小嶋 絵里	10/3～12/26
50	フラダンス中級コース・キエキエ	金	14:00～15:15	13	25	14,300円	10,400円	8,450円	小嶋 絵里	10/3～12/26
51	ひざこし筋力UP運動①※3	水	13:30～14:30	13	12	14,300円	10,400円	8,450円	前田 淑絵	10/1～12/24
52	ひざこし筋力UP運動②※3	水	14:45～15:45	13	12	14,300円	10,400円	8,450円	前田 淑絵	10/1～12/24
53	はねないトランポリンエクササイズ	月	10:00～11:00	6	15	6,600円	4,800円	3,900円	シンデレラトレーナーズ	10/6～12/22
54	トランポリンエクササイズ	月	19:00～20:00	6	15	6,600円	4,800円	3,900円	シンデレラトレーナーズ	10/6～12/22
55	健康ストレッチ	月	13:00～14:30	6	25	6,600円	4,800円	3,900円	達 浩美	10/6～12/22
56	やさしいピラティス(月)	月	11:30～12:30	6	30	6,600円	4,800円	3,900円	和田 真里	10/6～12/22
57	楽しく笑って若返り体操①※4	月	10:00～11:00	6	12	6,600円	4,800円	3,900円	古川 亜優美	10/6～12/22
58	楽しく笑って若返り体操②※4	月	11:15～12:15	6	12	6,600円	4,800円	3,900円	古川 亜優美	10/6～12/22
59	レズミルズボディコンパット(水)	水	19:45～20:45	13	20	16,250円	14,950円	13,000円	FANTREPOT	10/1～12/24
60	レズミルズボディコンパット(土)	土	19:00～20:00	13	20	16,250円	14,950円	13,000円	FANTREPOT	10/4～12/27

※1 女性向けの内容となります。No.39とNo.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。

◆ ジュニア対象教室 ◆

※球技系種目、体操（苦手克服含む）教室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、抽選後の追加申込が可能です。

No.	教室名	曜 日	時 間	回 数	定 員	対象	受講料（税込）		指導員	期 間
							一 般	障がいのある方		
61	S S Aキッズフットサル ※1	月	15:00～16:00	14	10	年中・年長	11,900円	9,100円	サフィールア北海道 指導員	10/6～3/30
62	S S Aジュニアフットサル ※1	月	16:10～17:10	14	15	小1～3年	11,900円	9,100円		10/6～3/30
64	ジュニアテニスレベル1	火	16:10～17:00	25	10	小3～6（未経験者）	23,750円	18,750円	本田 修	10/7～3/31
65	ジュニアテニスレベル2・3	金	16:10～17:00	24	10	小3～中3	22,800円	18,000円	本田 修	10/3～3/27
66	ジュニアテニスワンアップ	金	17:05～18:35	24	10	小3～中3	27,600円	21,600円	本田 修	10/3～3/27
67	ミニバスチャレンジ低学年	水	15:20～16:35	24	30	小1～3年	22,800円	18,000円	片桐 三千代 他	10/1～3/25
68	ミニバスチャレンジ高学年	水	16:45～18:00	24	30	小4～6年	22,800円	18,000円	片桐 三千代 他	10/1～3/25
69	ミニバスレベルアップ3・4年	木	15:40～17:00	25	30	小3～4年	23,750円	18,750円	片桐・高橋	10/2～3/26
70	ミニバスレベルアップ5・6年	木	17:05～18:35	25	30	小5～6年	23,750円	18,750円	片桐・高橋	10/2～3/26
71	キッズエンジョイサッカー ※1	火	15:30～16:30	25	20	年中・年長	20,000円	16,250円	伊藤・鈴木	10/7～3/31
72	ジュニアエンジョイサッカー ※1	火	16:40～17:40	25	25	小1～3年	20,000円	16,250円	伊藤・鈴木	10/7～3/31
73	幼児・器械体操(木)	木	15:00～16:00	25	10	年中・年長	23,750円	18,750円	西村 満里子	10/2～3/26
74	ジュニア器械体操・初心者	木	16:05～17:05	25	12	小1～3年	23,750円	18,750円	西村 満里子	10/2～3/26
75	ジュニア器械体操・初級	火	16:00～17:30	25	12	小1～3年	28,750円	22,500円	西村 満里子	10/7～3/31
76	ジュニアチアダンス ※2	木	16:30～17:30	25	25	小1～6年	23,750円	18,750円	坪田 知紗	10/2～3/26
77	ジュニアクラシックバレエ	火	16:10～17:10	25	20	年長～小6	23,750円	18,750円	阿部 由香	10/7～3/31
78	幼児リズムダンス	金	15:30～16:30	23	12	年中・年長	21,850円	17,250円	清野 抄也佳	10/3～3/13
79	ジュニアHIPHOPレベル1 ※2	木	16:30～17:30	24	20	小1～6（未経験者）	22,800円	18,000円	清野 抄也佳	10/2～3/19
80	ジュニアHIPHOPレベル2 ※2	木	17:40～18:40	24	25	小1～中3	22,800円	18,000円	清野 抄也佳	10/2～3/19
81	ジュニアHIPHOPレベル3 ※2	金	16:40～17:40	23	25	小1～中3	21,850円	17,250円	清野 抄也佳	10/3～3/13
82	ジュニアHIPHOPレベル4 ※2	金	17:50～18:50	23	25	小1～中3	21,850円	17,250円	清野 抄也佳	10/3～3/13
83	ジュニアHIPHOPレベル5 ※2	水	17:10～18:10	23	25	小1～中3	21,850円	17,250円	清野 抄也佳	10/1～3/18
84	ジュニアHIPHOPレベル6 ※2	水	18:20～19:20	23	25	小1～中3	21,850円	17,250円	清野 抄也佳	10/1～3/18
85	ジュニアHIPHOPオープン ※2	火	18:10～19:10	24	25	小1～中3	22,800円	18,000円	清野 抄也佳	10/7～3/24
92	ジュニアバドミントンクラブ(水) ※1	水	16:30～18:00	22	45	小2～中3	20,900円	16,500円	札幌地区 バドミントン協会	10/8～3/25
93	ジュニアバドミントンクラブ(金) ※1	金	16:30～18:00	19	45	小2～中3	18,050円	14,250円		10/10～3/27
94	かけっこ教室(火)① ※1	火	16:00～16:50	25	18	小1～6年	23,750円	18,750円	馬場 友也	10/7～3/31
95	かけっこ教室(火)② ※1	火	17:00～17:50	25	18	小1～6年	23,750円	18,750円	馬場 友也	10/7～3/31
96	かけっこ教室(金)③ ※1	金	16:00～16:50	23	18	小1～6年	21,850円	17,250円	馬場 友也	10/3～3/27
101	チャレンジジム ※3	土	9:30～10:30	20	8	小1～6年	31,000円		チャレンジジム担当指導員	10/11～3/14

※1 同じ種目の両教室のお申込みが可能です。ただし、両教室受講できる場合に限りします。（例：フットサルとサッカー、かけっこ火・金の両方申込み）

※2 教室時間内の保護者様の入室はご遠慮いただいております。予め