

2026年 1月 白石区体育館

開講 冬のスポーツ教室 受講生募集！ 寒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
12月18日（木） 9:00～

■ 電話・窓口 9:00～20:00
12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

【納入方法】


■ 窓口 9:00～20:00
12月19日（金） 9:00～ ※現金支払いのみ

さぽ〜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〜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、1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8年1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。



椅子を活用した健美操

椅子に座って体操をおこないます。
無理なくリズム運動、平衡力、筋力を促進する体操です。
免疫力を高め、代謝、循環機能の働きも調えます。足腰が軽くなり、姿勢が調います。



時間) 木曜日 13:30～14:30

料金) 一般:13,200円 65歳以上:9,600円 障がいのある方:7,800円

ヨガ（水・木・金）

腹式呼吸を習得し、自律神経を整え、心と体の精神的なリラックスを図ります。全身の筋肉をほぐしながら、関節の柔軟性、血行の促進が期待できます。運動が苦手な方、体力に自信のない方にもおすすめの教室です。
水・木・金曜日、お好きな曜日を選んでお申込みください♪



時間) 水・木・金すべて 9:30～11:00

料金) 水曜日:全10回 一般:11,000円 65歳以上:8,000円 障がいのある方:6,500円
木曜日:全12回 一般:13,200円 65歳以上:9,600円 障がいのある方:7,800円
金曜日:全11回 一般:12,100円 65歳以上:8,800円 障がいのある方:7,150円

太極拳

ピラティス

ポテリオンバット

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

◆ 第4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	1/7～3/25	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	1/8～3/26	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	1/5～3/30	8	12	塩田 俊子	9,200円	8,400円	7,200円
4	テニス初級（火）	火	13:00～15:00	1/6～3/31	13	12	川島 裕子	18,200円	16,900円	14,300円
5	ナイトテニス初級（金）	金	18:45～20:45	1/9～3/27	11	12	本田 修	15,400円	14,300円	12,100円
6	テニス初中級A（水）	水	9:00～10:30	1/7～3/25	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	1/8～3/26	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	1/9～3/27	11	12	塩田 俊子	12,650円	11,550円	9,900円
9	テニス中級A（水）	水	11:00～12:30	1/7～3/25	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	1/7～3/25	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	1/9～3/27	11	12	塩田 俊子	12,650円	11,550円	9,900円
12	ナイトテニス中上級（木）	木	18:45～20:45	1/8～3/26	12	12	本田 修	16,800円	15,600円	13,200円
13	テニス中上級（水）	水	9:00～10:30	1/7～3/25	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	1/7～3/25	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	1/7～3/25	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	1/8～3/26	12	12	塩田 俊子	13,800円	12,600円	10,800円

※1 第4期のテーマ：ストローク（フォアハンド・バックハンドストロークの打ち方、コースの打ち分け、アプローチ練習）
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	1/5～3/30	8	12	塩田 俊子	9,200円	8,400円	7,200円
18	卓球初級（水）	水	9:15～10:45	1/7～3/25	11	15	札幌卓球連盟	10,450円	9,900円	8,250円
97	卓球中上級（火）①	火	9:15～10:45	1/6～3/24	12	15		11,400円	10,800円	9,000円
20	卓球中級①（水） ※2	水	9:15～10:45	1/7～3/25	11	15		10,450円	9,900円	8,250円
21	卓球中級②（水） ※2	水	11:00～12:30	1/7～3/25	11	15		10,450円	9,900円	8,250円
22	卓球中上級（火）②	火	11:00～12:30	1/6～3/24	12	15		11,400円	10,800円	9,000円
23	卓球上級（火）	火	9:15～10:45	1/6～3/24	12	15		11,400円	10,800円	9,000円
24	卓球上級（水）	水	11:00～12:30	1/7～3/25	11	15		10,450円	9,900円	8,250円
25	バスケットボール ※3	水	12:45～14:45	1/7～3/25	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	1/5～3/30	8	16	日下 美佳	8,800円	8,000円	6,800円
27	バドミントンレベルアップ	月	12:00～14:00	1/5～3/30	8	16	日下 美佳	8,800円	8,000円	6,800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4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	1/5～3/30	8	5	山住 由紀子	11,200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	1/9～3/27	11	5	山住 由紀子	15,400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4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。

満車

当施設の駐車場は敷地が狭く、なおかつ冬期間は敷地の一部が堆雪スペースとなるため、駐車可能台数が限られます。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。
満車時は近隣のコインパーキングのご利用をお願いいたします。
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4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	1/8～3/26	12	12	高野 里香	13,200円	9,600円	7,800円
29	健美操（火）	火	10:30～12:00	1/6～3/24	12	30	高野 里香	13,200円	9,600円	7,800円
30	健美操（金）	金	9:50～10:50	1/9～3/27	11	25	高野 里香	12,100円	8,800円	7,150円
31	ヨガ（水）	水	9:30～11:00	1/7～3/25	10	30	佳代	11,000円	8,000円	6,500円
32	ヨガ（木）	木	9:30～11:00	1/8～3/26	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	1/9～3/27	11	30	ヨガライフスクール	12,100円	8,800円	7,150円
34	ナイトピラティス（水）	水	19:00～20:30	1/7～3/25	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	1/10～3/28	12	30	伊藤 はるか	13,200円	9,600円	7,800円
36	バレトンソールシンセシス	金	19:30～20:30	1/9～3/27	11	25	今 香穂里	12,100円	8,800円	7,150円
37	ビューティーボディメイク	水	13:00～14:30	1/7～3/25	10	25	達 浩美	11,000円	8,000円	6,500円
38	美カラダ目指して健康体操	火	11:00～12:15	1/6～3/31	12	25	大嶋 春香	13,200円	9,600円	7,800円
39	やさしいクラシックバレエ（金） ※1	金	11:15～12:30	1/9～3/27	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	13:50～15:05	1/6～3/31	13	20	阿部 由香	14,300円	10,400円	8,450円
41	やさしいクラシックバレエⅡ（火） ※2	火	15:10～15:50	1/6～3/31	13	20	阿部 由香	11,050円	10,400円	8,450円
42	太極拳初級	水	13:00～14:30	1/7～3/25	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	1/7～3/25	11	30	沖野 和美	12,100円	8,800円	7,150円
44	ZUMBA（火）	火	19:30～20:30	1/6～3/24	12	25	清野 抄也佳	13,200円	9,600円	7,800円
45	ZUMBA（木）	木	13:00～14:00	1/8～3/19	11	25	清野 抄也佳	12,100円	8,800円	7,150円
46	ZUMBA（金）	金	10:00～11:00	1/9～3/13	10	30	清野 抄也佳	11,000円	8,000円	6,500円
47	スッキリシェイプ	火	9:45～10:45	1/6～3/24	12	25	清野 抄也佳	13,200円	9,600円	7,800円
48	ダンスエアロ	金	11:15～12:15	1/9～3/13	10	30	清野 抄也佳	11,000円	8,000円	6,500円
49	フラダンス初級コース・アカヒ	金	12:45～13:45	1/9～3/27	11	25	小嶋 絵里	12,100円	8,800円	7,150円
50	フラダンス中級コース・キエキエ	金	14:00～15:15	1/9～3/27	11	25	小嶋 絵里	12,100円	8,800円	7,150円
51	ひざこし筋力UP運動①※3	水	13:30～14:30	1/7～3/18	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	1/7～3/18	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	1/5～3/30	8	15	シンデレラトレーナーズ	8,800円	6,400円	5,200円
54	トランポリンエクササイズ	月	19:00～20:00	1/5～3/30	8	15	シンデレラトレーナーズ	8,800円	6,400円	5,200円
55	健康ストレッチ	月	13:00～14:30	1/5～3/30	7	25	達 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	1/5～3/30	8	30	和田 真里	8,800円	6,400円	5,200円
57	楽しく笑って若返り体操①※4	月	10:00～11:00	1/5～3/30	8	12	古川 亜優美	8,800円	6,400円	5,200円
58	楽しく笑って若返り体操②※4	月	11:15～12:15	1/5～3/30	8	12	古川 亜優美	8,800円	6,400円	5,200円
59	レズミルズボディコンバット（水）	水	19:45～20:45	1/7～3/25	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	1/10～3/28	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。