

●子ども向け教室

☆201・202・203・211・212・220・221は3/21(土)にダンス発表会を予定しています

No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)	
						一般	障がいのある方
★月曜日(期間:10/20~3/30)							
201	ダンス 年中・年長	YU-YA	14:50 ~ 15:50	14回	30名	13,300円	10,500円
202	チアダンス 小1~3	岩 瑛里奈	16:00 ~ 17:00	14回	30名	13,300円	10,500円
203	チアダンス 小3~6		17:10 ~ 18:20	14回	40名	13,300円	10,500円
204	運動あそびいろは 年中・年長	森岡・中村・岩村	15:00 ~ 16:15	14回	20名	18,900円	14,700円
205	運動あそびいろは 小1・2		16:20 ~ 17:35	14回	20名	18,900円	14,700円
206	ミニバスケットボール(月)小2~3	山岡 真由美 清川 いずみ	16:10 ~ 17:10	14回	20名	11,200円	9,100円
207	ミニバスケットボール(月)小4~6		17:20 ~ 18:50	14回	30名	13,300円	10,500円
208	テニス(月)トーナメント 小6~中3 ※上級	工藤 敏夫	17:20 ~ 18:50	14回	6名	18,900円	18,900円
★火曜日(期間:10/7~3/31 209⇒10/7~3/24)							
209	テニス(火) 小3~6 ※初心者向け	小斎 玲子・田中 弘美	16:25 ~ 17:55	24回	20名	27,600円	21,600円
239	バドミントン(火) 小1~3 NEW	工藤 美幸	16:25 ~ 17:55	25回	10名	23,750円	18,750円
210	バドミントン(火) 小3~6	早坂 恵	16:25 ~ 17:55	25回	15名	23,750円	18,750円
★水曜日(期間:10/1~3/25 211・212⇒10/1~3/18、215⇒10/1~3/11)							
211	K-POP&HIPHOP 小1~3	ノア NΦA	16:15 ~ 17:15	23回	15名	21,850円	17,250円
212	K-POP&HIPHOP 小4~6		17:20 ~ 18:30	23回	15名	21,850円	17,250円
213	フットサル(水) 小1~3	真藤 優亮	15:50 ~ 16:50	24回	15名	19,200円	15,600円
214	フットサル(水) 小3~6		16:55 ~ 17:55	24回	18名	19,200円	15,600円
215	スラックライン 小1~6	工藤 寛和	16:50 ~ 18:05	22回	8名	20,900円	16,500円
217	バドミントン(水) 小3~6	早坂 恵	16:25 ~ 17:55	24回	15名	22,800円	18,000円
218	テニス(水)ステップアップ 小3~6	平井 正	16:25 ~ 17:55	24回	10名	27,600円	21,600円
219	卓球 小3~6	札幌婦人卓球親睦会	16:30 ~ 18:00	24回	12名	22,800円	18,000円
★木曜日(期間:220・221⇒10/2~3/19 222・223・224⇒10/2~3/26)							
220	ヒップホップ 小1~3	西谷 純	16:00 ~ 17:00	24回	20名	22,800円	18,000円
221	ヒップホップ 小3~6		17:05 ~ 18:15	24回	30名	22,800円	18,000円
222	バドミントン(木) 小3~6	高橋 淳一・酒井 瑞恵	16:25 ~ 17:55	25回	30名	23,750円	18,750円
223	ミニバスケットボール(木)小2~3	山岡 真由美 清川 いずみ	16:10 ~ 17:10	25回	20名	20,000円	16,250円
224	ミニバスケットボール(木)小4~6		17:20 ~ 18:50	25回	30名	23,750円	18,750円
★金曜日(期間:10/3~3/27)							
227	バドミントン(金) 小1~3	工藤 美幸	16:25 ~ 17:55	24回	10名	22,800円	18,000円
228	バドミントン(金) 小3~6	高橋 淳一	16:25 ~ 17:55	24回	15名	22,800円	18,000円
★土曜日(期間:10/4~3/28)							
232	フットサル(土)小1~3	真藤 優亮	9:20 ~ 10:20	19回	15名	15,200円	12,350円
233	フットサル(土)小3~6		10:30 ~ 11:30	19回	18名	15,200円	12,350円
★こども向け短期教室 (毎月ごとにお申込みが必要です、詳細は当館ホームページをご覧ください)							
229・230・231 こどもフィジカルアカデミー(金)・・・対象:229=年中・年長、230=小1・2年生、231=小3・4年生							
234 フットサルshort lesson 小1~3(土)・・・対象:小1~3年生							

※障がいのある方・・・障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援自給者証をお持ちの方

★こども向け プロスポーツ団体教室・・・申込・お問合せは各団体のホームページへ♪★

曜日	教室名	実施団体	時間	対象
月	レバンガ北海道バスケットボールアカデミー	レバンガ北海道	19:00~21:00	小学4~6年生
火	コンサドーレサッカースクール	コンサドーレ北海道スポーツクラブ	15:50~16:50 17:00~18:00	小学1~3年生(15:50~) 小学4~6年生(17:00~)
金	北海道日本ハムファイターズベースボールアカデミー	ファイターズ スポーツ&エンターテイメント	15:15~16:15	未就学の4~6歳児

※申込、問い合わせは各団体にて承っております。手稲区体育館では受け付けておりませんのでご注意ください。

2025年10月開講

手稲区体育館

スポーツ・フィットネス教室

受講者募集!!

申込期間:9月1日(月)~9月14日(日)

▶申込方法 ①WEB ②電話 ③施設窓口

★WEB:申込開始日9時より受付、申込期間中24時間申込み可能。

※9月14日(日)は23:59 まで

★電話・施設窓口:9:00~20:00

※9月8日(月)は当館の施設整備日のためWEB申込のみとなります。

▶抽 選 9月16日(火)12:00~より順次 ※コンピューターによる自動抽選

★WEB:抽選結果をメールで通知します。

★電話・施設窓口:落選された方にのみ、9月17日(水)までに電話にて通知します。

▶追加申込 9月18日(木)9:00~【電話にて先着順】

※9月19日(金)以降は施設窓口での受付もいたします。

▶納入方法

<WEBでお申込みの場合>

納入期間:9月16日(火)~9月27日(土)23:59:59まで

受講料納入期間内に当選結果メールに記載されている決済ページURLにアクセス。
「クレジットカード決済」「コンビニ決済」のいずれかの決済方法にてお支払いください。
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ので、あらかじめご了承ください。

※当選結果メールが届いた時点でお手続きが可能です。
※施設窓口での現金納入は出来ませんのであらかじめご了承ください。

■ご利用いただけるクレジットカード:
VISA・MasterCard・JCB・American Express・Diners Club

■ご利用いただけるコンビニ: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

<電話または施設窓口でお申込みの場合>

納入期間:9月19日(金)~9月27日(土)

受講料納入期間内に、施設窓口にて受講料を現金でお支払いください。

※期間中に納入できない場合は、お電話にてお知らせください。

▶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館までご連絡ください。
また、連絡がな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の受講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、施設までお問合わせ願います。

- 「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。
- 「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。
- ・記載されている金額は全て税込金額となっております。
- ・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。
- ・複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。
- ・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。



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

手稲区体育館

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条1丁目2-46

TEL:011-684-0088

開館時間 9:00~21:00

休館日 第2月曜日 ■駐車場 約100台

LINE 公式アカウント

友だち登録お待ちしております

Instagram

教室・イベント情報 公式アカウントはじめました!

フォローお待ちしております

★テニス										
曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
月	101	テニス初級(月)	工藤 敏夫	9:10～10:40	6回	10名	6,900円	6,300円	5,400円	10/20～ 12/22
	102	テニス初中級(月)		11:00～12:30	6回	10名	6,900円	6,300円	5,400円	
	103	テニス初中級ナイター(月)	小斉 玲子	19:10～20:40	6回	10名	6,900円	6,300円	5,400円	
火	104	テニス中上級(火)	村山 純	9:00～10:50	12回	10名	16,800円	15,600円	13,200円	10/7～ 12/23
	105	テニス中級(ダブルス強化)		11:00～12:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	
水	106	テニス初中級(水)	羽倉 孝造	9:00～10:30	13回	10名	14,950円	13,650円	11,700円	10/1～ 12/24
	107	テニス中級(水)		10:40～12:30	13回	10名	18,200円	16,900円	14,300円	
	108	テニス中上級(水)		12:50～14:40	13回	10名	18,200円	16,900円	14,300円	
木	110	テニス実践ゲームレッスン(木)中級～	北村 裕昭	14:10～15:40	13回	10名	14,950円	13,650円	11,700円	10/2～ 12/25
	111	テニス初中級ナイター(木)	羽倉 孝造	19:10～20:40	13回	10名	14,950円	13,650円	11,700円	
金	112	テニス中級(金)	工藤 敏夫	9:00～10:30	13回	10名	14,950円	13,650円	11,700円	10/3～ 12/26
	113	テニス初中級(金)		10:35～12:05	13回	10名	14,950円	13,650円	11,700円	
	114	テニス中上級(少人数制W強化)	金石 麻由子	12:10～14:00	13回	6名	20,800円	20,800円	20,800円	
土	116	テニス中級(土)	羽倉 孝造	9:00～10:50	6回	10名	8,400円	7,800円	6,600円	10/18～ 12/27
	117	テニス初級(土)		11:00～12:30	6回	10名	6,900円	6,300円	5,400円	

曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
水	120	卓球初級(水)	札幌婦人卓球親睦会	9:10～10:40	12回	12名	11,400円	10,800円	9,000円	10/1～12/24
	121	卓球上級(水)			12回	12名	11,400円	10,800円	9,000円	
	122	卓球中級(水)		10:45～12:45	12回	15名	13,200円	12,000円	10,200円	
	123	卓球中上級(水)			12回	15名	13,200円	12,000円	10,200円	
金	124	卓球初級(金)	札幌婦人卓球親睦会	9:10～10:40	13回	12名	12,350円	11,700円	9,750円	10/3～12/26
	125	卓球中級(金)9:10			13回	12名	12,350円	11,700円	9,750円	
	126	卓球初中級(金)		10:45～12:45	13回	15名	14,300円	13,000円	11,050円	
	127	卓球中級(金)10:45			13回	15名	14,300円	13,000円	11,050円	
	128	卓球上級(金)			13回	15名	14,300円	13,000円	11,050円	
火	304	ヨガ×卓球 (※フィットネス教室です)	杉澤 方子	10:00～11:30	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	10/7～12/23

曜日	No.	教 室 名	指 導 員 名	時 間	回 数	定 員	受 講 料 (税込)			期 間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
土	129	ゴルフ基礎	(有)北海道 GIP	9:00 ~ 10:30	6回	26名	7,500円	6,900円	6,000円	10/18~ 12/27
	130	ゴルフ形成		10:50 ~ 12:20	6回	26名	7,500円	6,900円	6,000円	
月	131	レディースバスケットボール ※女性限定	山岡 真由美	10:30 ~ 12:00	6回	15名	5,700円	5,400円	4,500円	10/20~12/22

曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
木	118	テニスクリニック(木)	北村 裕昭	13:00～14:00	5回	6名	5,250円	5,250円	5,250円	10/2～10/30
	★10月テーマ:ボレー・スマッシュ 内容:基本動作の習得 ※短期教室の各月ごとのテーマや日程などは当館ホームページをご確認ください									
金	119	卓球ピンポイント(金)	札幌婦人卓球親睦会	9:10～10:40	5回	6名	6,250円	6,250円	6,250円	10/3～10/31
	★10月テーマ:ドライブ打法 内容:前進回転ボールに書いて円をかける練習、下回転からのドライブのコツを習得									

さぽ〜とさぽろ 1会員につき5年間1回(会員登録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」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。



「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。

WEB申込み
フォーム



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。

- 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！

No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)			内 容
						一般	65歳以上	障がいのある方	
★月曜日(期間:10/20~12/22)									
301	体質改善ストレッチ	chiharu	9:45 ~ 10:55	6回	30名	6,600円	4,800円	3,900円	リンパ、血液の流れを良くして体の歪みや不調を改善します。
302	ピラティスPLUS		11:10 ~ 12:20	6回	30名	6,600円	4,800円	3,900円	ピラティスの他ストレッチや筋トレで全身をトータルして身体を作ります。
305	リンパマッサージ&姿勢改善体操	AYA	13:00 ~ 14:30	6回	30名	6,600円	4,800円	3,900円	軽い運動とストレッチで骨盤の歪みや体のバランスを整えます。血行促進や心肺機能向上効果も👏
306	あへあほ健康体操	(株)アクティブスタイル 片山 淳子	13:00 ~ 14:10	6回	30名	6,600円	4,800円	3,900円	「あへあほ」という発声をしながらお腹を凹ませるエクササイズです。
★火曜日(期間:10/7~12/23、312は10/7~12/16、332は10/14~12/23) ※304・ヨガ×卓球は火曜日に移動になりました									
304	ヨガ×卓球 リニューパル!	柚澤 方子	10:00 ~ 11:30	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	卓球の前後にヨガを行うことで、競技パフォーマンスを向上させます。卓球が好きな方のためのヨガ教室です※要ラケット(貸出有)
307	Z U M B A	太田 明博	9:10 ~ 10:20	12回	40名	13,200円	9,600円	7,800円	南米生まれ、ラテンの音楽に合わせて楽しく踊りましょう。
309	さわやか健康体操	いいだみつこ SSKT	10:30 ~ 12:00	12回	40名	13,200円	9,600円	7,800円	軽快なリズムに合わせ身体を動かします。自分の身体を良く知ることでも無理をせず徐々に良い状態にもっていきます。
332	歪みリセット&疲労回復 パワークーヨガ	橋本 史子	11:00 ~ 12:30	9回	15名	9,900円	7,200円	5,850円	パワフルなヨガのポーズと呼吸を中和させることで集中力を高め心身ともにリフレッシュできます。
310	フィットネスフラ ナニ☆アロハ	佐藤 満美子	13:15 ~ 14:25	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	ハワイアンフラとフィットネスエクササイズを融合させたプログラムです。
311	ボディメイクヨガ	柚澤 方子	19:00 ~ 20:15	12回	11名	13,200円	9,600円	7,800円	ヨガのポーズをとりながら筋力や体力、柔軟性の向上を目指します。しなやかな身体を作りましょう。
312	トランポリンフィットネス(火)	株Cinderella Trainers	19:45 ~ 20:45	11回	10名	12,100円	8,800円	7,150円	フィットネス用のトランポリンを使い音楽に合わせ、効率よく脂肪燃焼します。
★水曜日(期間:10/1~12/24)									
313	ビューティーヨガ	MINATO	9:30 ~ 10:30	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	柔軟体操が主体の運動です。運動量が少なめなのでご年配の方にも好評。
314	リズムで楽々3B体操	川口 早苗	9:30 ~ 11:00	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	運動の助けとして専用用具を使用。音楽に合わせて楽しく行います。
315	ピラティス 11:15	高橋 有紀	11:15 ~ 12:45	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	インナーを鍛え背骨を伸ばし姿勢を整えます。腰痛・肩こりの予防などにつながります。
316	ピラティス 13:00		13:00 ~ 14:30	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	
317	からだにやさしい健康体操11:00	いいだみつこ SSKT	11:00 ~ 12:30	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	軽快なリズムに合わせ身体を動かします。自分の身体を良く知ることにより、無理をせず徐々に良い状態にもっていきます。
318	からだにやさしい健康体操13:00		13:00 ~ 14:30	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	
319	ナイトデトックスヨガ	柚澤 方子	19:30 ~ 20:45	13回	11名	14,300円	10,400円	8,450円	不調の原因となる骨盤の歪みや股関節まわりを動かしながらより快適な身体へ導きます。美腸にも効果的♪
★木曜日(期間:10/2~12/25)									
320	あへあほ体操 9:15	(株)アクティブスタイル 霜野 昌博	9:15 ~ 10:25	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	「あへあほ」という発声をしながらお腹を凹ませるエクササイズです。
321	あへあほ体操 10:30	10:30 ~ 11:40	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円		
322	ナイトストレッチヨガ	佐藤 満美子	19:00 ~ 20:30	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	ストレッチを取り入れたヨガなので、運動が苦手な方におすすめです。
★金曜日(期間:10/3~12/26 ※325は10/3~12/19)									
323	美姿勢エクササイズ	北海道全健体(株) 菊地 こずえ	12:40 ~ 13:40	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	ストレッチボールを使用し全身のストレッチ・ボディデザインの為の腹筋トレーニングです。くびれづくりをしたい方へおすすめです。
324	脂肪燃焼ボクサ&ヨガ		13:55 ~ 14:45	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	筋温上昇の為の簡単なボクシングエクササイズの後、太陽礼拝をベースにしたヨガを行う事で柔軟性と筋持久力の向上を目指します。
325	リラックスヨガ	鳴海 裕子	19:00 ~ 20:10	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	アロマの香りの中、ヨガのポーズと呼吸でココロとカラダをリラックスさせます。
326	ヨガ(金)9:15	ヨガライフ スクール	9:15 ~ 10:45	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	ヨガの座り方や腹式呼吸の仕方など、基本的なことから指導します。運動量は少なめです。
327	ヨガ(金)11:00		11:00 ~ 12:30	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	
333	ピラティス(金)	高橋 有紀	12:45 ~ 14:15	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	インナーを鍛え背骨を伸ばし姿勢を整えます。腰痛・肩こりの予防などにつながります。
★土曜日(期間:10/4~12/27 ※330は10/11~12/13)									
328	ヨガ(土)9:00	ヨガライフ スクール	9:00 ~ 10:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	ヨガの座り方や腹式呼吸の仕方など、基本的なことから指導します。運動量は少なめです。
329	ヨガ(土)11:00		11:00 ~ 12:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	
330	トランポリンフィットネス(土)	株Cinderella Trainers	10:00 ~ 11:00	8回	10名				

NEW
FLOW
MUSIC
YOGA
フローミュージックヨガ

10月より新規開校フローミュージックヨガ、開講に先駆けて体験会を開催いたします!!詳しくは手稲区体育館ホームページなどをご確認ください♪
日 時：8/30(土)・9/6(土) 19:00~20:15 多目的室
申 込：8/17(日)~8/27(水) 先着順 電話・当館窓口にてお申込み
※受付時間 9時~20時まで
体験料：500円(税込) 当日、現金にて窓口でお支払いください

音楽に合わせて様々なヨガのポーズを動きを止めずにとっていきます。流れるような動きと音楽を組み合わせることで、心身のリラックスや集中力、満足感や充実感を味わうことができます。有酸素運動の要素も取り入れられているため、脂肪燃焼効果が高いとされています。運動強度は高めです！