





● 球技系・対象成人(高校生以上)

★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	8回	10名	9,200円	8,400円	7,200円	1/19~3/30
	102	テニス初中級(月)		11:00 ~ 12:30	8回	10名	9,200円	8,400円	7,200円	
	103	テニス初中級ナイター(月)	小斎 玲子	19:20 ~ 20:50	8回	10名	9,200円	8,400円	7,200円	
火	104	テニス中上級(火)	村山 純	9:00 ~ 10:50	11回	10名	15,400円	14,300円	12,100円	1/6~3/17
	105	テニス中級(ダブルス強化)		11:00 ~ 12:30	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円	
水	106	テニス初中級(水)	羽倉 孝造	9:00 ~ 10:30	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円	1/7~3/25
	107	テニス中級(水)		10:40 ~ 12:30	11回	10名	15,400円	14,300円	12,100円	
	108	テニス中上級(水)		12:50 ~ 14:40	11回	10名	15,400円	14,300円	12,100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	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	1/8~3/26
	111	テニス初中級ナイター(木)	羽倉 孝造	19:10 ~ 20:40	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	
金	112	テニス中級(金)	工藤 敏夫	9:00 ~ 10:30	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円	1/9~3/27
	113	テニス初中級(金)		10:35 ~ 12:05	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円	
	114	テニス中上級(少人数制W強化)	金石 麻由子	12:10 ~ 14:00	11回	6名	17,600円	17,600円	17,600円	
土	116	テニス中級(土)	羽倉 孝造	9:00 ~ 10:50	9回	10名	12,600円	11,700円	9,900円	1/24~3/28
	117	テニス初級(土)		11:00 ~ 12:30	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100円	
★卓球										
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	11回	12名	10,450円	9,900円	8,250円	1/7~3/25
	121	卓球上級(水)			11回	12名	10,450円	9,900円	8,250円	
	122	卓球中級(水)		10:45 ~ 12:45	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	
	123	卓球中上級(水)			11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	
金	124	卓球初級(金)	札幌婦人卓球親睦会	9:10 ~ 10:40	11回	12名	10,450円	9,900円	8,250円	1/9~3/27
	125	卓球中級(金)9:10			11回	12名	10,450円	9,900円	8,250円	
	126	卓球初中級(金)		10:45 ~ 12:45	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	
	127	卓球中級(金)10:45			11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	
	128	卓球上級(金)			11回	15名	12,100円	11,000円	9,350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	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	1/6~3/31
★ゴルフ、バスケットボール										
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	9回	26名	11,250円	10,350円	9,000円	1/24~3/28
	130	ゴルフ形成		10:50 ~ 12:20	9回	26名	11,250円	10,350円	9,000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	8回	15名	7,600円	7,200円	6,000円	1/19~3/30
★少人数制 短期教室(ひと月ごとにテーマが替わります) ※毎月のテーマなど詳細は当館ホームページをご確認ください										
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	4回	6名	4,200円	4,200円	4,200円	1/8~1/29
★1月テーマ:グラウンドストローク 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	4回	6名	5,000円	5,000円	5,000円	1/9~1/30
★1月テーマ:レシーブ強化 内容:横回転の取り方、下回転に対してのフリック、チキータ、ストップの練習										

※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

さぽ=とさぽろ

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「水泳自動検統」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。

WEB申込みフォーム

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。  
■ 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!

● フィットネス(対象16歳以上)

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:1/19~3/30)									
301	体質改善ストレッチ	chiharu	9:45 ~ 10:55	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	呼吸法とゆっくり動作で体の中の筋肉を鍛えて体力向上をはかります。リンパや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	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	ピラティスの他、道具を使用してストレッチや簡単な筋トレを行い、トータル的に全身をトレーニングしていきます。
305	リンパマッサージ&姿勢改善体操	AYA	13:00 ~ 14:30	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200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	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200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:1/6~3/31 312は3/24まで) ※304・ヨガ×卓球は火曜日に移動になりました									
304	ヨ ガ × 卓 球	杉澤 方子	10:00 ~ 11:30	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450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	13回	40名	14,300円	10,400円	8,450円	ラテンの音楽に合わせて楽しく自由にのびのびと踊りましょう!同じ動作を繰り返し行いますのでついていけないという心配もありません。
309	さわやか健康体操	いいだみつこ SSKT	10:30 ~ 12:00	13回	40名	14,300円	10,400円	8,450円	軽快なリズムに合わせて身体を動かします。自分の身体を良く知ること無理をせず運動不足と健康なからだ作りを行います。
332	歪みリセット&疲労回復 パワーヨガ	橋本 史子	11:00 ~ 12:30	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	バフフルなヨガのポーズと呼吸を調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	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450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。骨盤・股関節・姿勢の改善に効果的です。
311	ボディメイクヨガ	杉澤 方子	19:00 ~ 20:15	13回	11名	14,300円	10,400円	8,450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。しなやかでメリハリのある身体を作りましょう。
312	トランポリンフィットネス(火)	㈱Cinderella Trainers	19:45 ~ 20:45	12回	10名	13,200円	9,600円	7,800円	フィットネス用のトランポリンを使い音楽に合わせて効率よく脂肪燃焼します。汗がたっぴりかけ、ストレス発散にもバッチリ!
★水曜日(期間:1/7~3/25 313は1/14~3/25)									
313	ビューティーヨガ	MINATO	9:30 ~ 10:30	10回	30名	11,000円	8,000円	6,500円	柔軟体操が主体の運動です。正しい姿勢と深い呼吸で心身ともにリラックス。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	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	運動の助けとして専用用具を使用し、体の動きを音楽に合わせてみんなで楽しく行う健康体操です。
315	ピラティス 11:15	高橋 有紀	11:15 ~ 12:45	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	ストレッチボールやバランスディスク、ピラティスボール等の道具を使いながら楽しく筋力トレーニングができます。インナーを鍛え背骨を伸ばし姿勢を整えることで腰痛・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	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150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	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	軽快なリズムに合わせて身体を動かします。自分の身体を良く知ること無理をせず運動不足と健康なからだ作りを行います。
318	からだにやさしい健康体操13:00		13:00 ~ 14:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	
319	ナイトデトックスヨガ	杉澤 方子	19:30 ~ 20:45	11回	11名	12,100円	8,800円	7,150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:1/8~3/26)									
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	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800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	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	
322	ナイトストレッチヨガ	佐藤 満美子	19:00 ~ 20:30	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800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:1/9~3/27 325は3/13まで)									
323	美姿勢エクササイズ	北海道全員健康(株) 菊地 こずえ	12:40 ~ 13:40	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150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	鳴海 裕子	13:55 ~ 14:45	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150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		19:00 ~ 20:10	10回	15名	11,000円	8,000円	6,500円	
326	ヨガ(金)9:15	ヨガライフ スクール	9:15 ~ 10:45	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。
327	ヨガ(金)11:00		11:00 ~ 12:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	
333	ピラティス(金)	高橋 有紀	12:45 ~ 14:15	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150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:328・329は1/17~3/28 330は1/24~3/21 334は1/24~3/28)									
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)	㈱Cinderella Trainers	10:00 ~ 11:00	9回	10名	9,900円	7,200円	5,850円	フィットネス用のトランポリンを使い音楽に合わせて、効率よく脂肪燃焼します。
334	FLOW MUSIC YOGA フロー ミュージック ヨガ	杉澤 方子	19:00 ~ 20:15	10回	12名	11,000円	8,000円	6,500円	音楽に合わせて流れるように様々なヨガのポーズを動きを止めずにとっていきます。運動強度高めのヨガです!
★星置中学校で行う教室(曜日:月曜日 期間:1/19~3/30)									
331	ヨガIN星置(月)	櫻井 知子	19:30 ~ 21:00	10回	30名	11,000円	8,000円	6,500円	星置中学校の格技室で実施するヨガ教室です。

※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

ワンコイン体験 できます!

開講中の教室で定員に空きがある場合 1回500円で教室体験ができます!ぜひ、気になる教室を体験して教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください!

・ワンコイン体験は、定員に空きがある教室で、各期・1教室・1回まで受講できます

・お電話もしくは当館窓口にて受け付けています、体験受講前日までにお申込みください

・定員に空きがあっても体験受講できない場合もございますのでご了承ください

★詳しくは当館ホームページをご覧くださいか、お電話もしくは直接お問い合わせください★