

● **こども向け教室** 

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
<b>★月曜日 期間：4/6～9/28 (204・205→4/20～9/28)</b>							
201	ダンス 年中・年長	YU-YA	14:50 ～ 15:50	17回	30名	16,150円	12,750円
202	チアダンス 小1～3	岩 瑛里奈	16:00 ～ 17:00	17回	30名	16,150円	12,750円
203	チアダンス 小3～6		17:10 ～ 18:20	17回	40名	16,150円	12,750円
204	運動あそびいろは 年中・年長	森岡・中村・岩村	15:00 ～ 16:15	15回	20名	20,250円	15,750円
205	運動あそびいろは 小1・2		16:20 ～ 17:35	15回	20名	20,250円	15,750円
206	ミニバスケットボール (月) 小2～3	山岡 真由美	16:10 ～ 17:10	17回	20名	13,600円	11,050円
207	ミニバスケットボール (月) 小4～6	清川 いずみ	17:20 ～ 18:50	17回	30名	16,150円	12,750円
208	テニス(月)強化レッスン小5～中3 ※上級向け	工藤 敏夫	17:20 ～ 18:50	17回	6名	22,950円	22,950円
<b>★火曜日 期間：4/7～9/29 (209→4/7～9/8)</b>							
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	19回	20名	21,850円	17,100円
210	バドミントン (火) 小1～3	工藤 美幸	16:25 ～ 17:55	22回	10名	20,900円	16,500円
211	バドミントン (火) 小3～6	早坂 恵	16:25 ～ 17:55	22回	15名	20,900円	16,500円
<b>★水曜日 期間：212・213→4/8～9/9、214・215・217・218・219・220→4/8～9/30、216→4/15～9/2</b>							
212	K-POP&HIPHOP 小1～3	NΦA	16:15 ～ 17:15	21回	15名	19,950円	15,750円
213	K-POP&HIPHOP 小4～6		17:20 ～ 18:30	21回	15名	19,950円	15,750円
214	フットサル (水) 小1～3	調整中	15:50 ～ 16:50	22回	15名	17,600円	14,300円
215	フットサル (水) 小3～6		16:55 ～ 17:55	22回	18名	17,600円	14,300円
216	スラックライン 小1～6	工藤 寛和	16:50 ～ 18:05	19回	8名	21,850円	17,100円
217	バドミントン (水) 小1～3 <b>NEW</b>	酒井 瑞恵	16:25 ～ 17:55	22回	10名	20,900円	16,500円
218	バドミントン (水) 小3～6	早坂 恵	16:25 ～ 17:55	22回	15名	20,900円	16,500円
219	テニス (水) ステップアップ 小3～6	平井 正	16:25 ～ 17:55	22回	10名	25,300円	19,800円
220	卓球 小3～6	札幌婦人卓球親睦会	16:30 ～ 18:00	22回	12名	20,900円	16,500円
<b>★木曜日 期間：221・222→4/2～9/17、223・224・225→4/2～9/24</b>							
221	ヒップホップ 小1～3	TANY	16:00 ～ 17:00	24回	20名	22,800円	18,000円
222	ヒップホップ 小3～6		17:05 ～ 18:15	24回	30名	22,800円	18,000円
223	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
224	ミニバスケットボール (木) 小2～3	山岡 真由美	16:10 ～ 17:10	25回	20名	20,000円	16,250円
225	ミニバスケットボール (木) 小4～6	清川 いずみ	17:20 ～ 18:50	25回	30名	23,750円	18,750円
<b>★金曜日 期間：4/10～9/25、236→5/8～R9,1/22(年間30回)日程や教室時間を必ず確認してください</b>							
228	バドミントン (金) 小1～3	工藤 美幸	16:25 ～ 17:55	22回	10名	20,900円	16,500円
229	バドミントン (金) 小3～6	高橋 淳一	16:25 ～ 17:55	22回	15名	20,900円	16,500円
236	DO!スポKIDS (手稲コース・年間)	田中 弘美	16:25 ～ 17:40	30回	24名	34,500円	27,000円
<b>★土曜日 期間：4/4～9/26</b>							
233	フットサル (土) 小1～3	真藤 優亮	9:20 ～ 10:20	20回	15名	16,000円	13,000円
234	フットサル (土) 小3～6		10:30 ～ 11:30	20回	18名	16,000円	13,000円
<b>★こども向け短期教室 ※毎月ごとにお申し込みが必要です、詳細は当館ホームページをご覧ください</b>							
230・231・232 こどもフィジカルアカデミー (金)・・・対象：230＝年中・年長、231＝小1・2年生、232＝小3・4年生							
235 フットサルshort lesson小1～3(土)・・・対象：小学校1年生～3年生							

※障がいのある方・・・障がい者手帳、障がい児通所支援受給者証をお持ちの方

**★子供向けプロスポーツ団体教室 ※お申込み・お問い合わせは各団体のホームページをご確認ください**

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	小学1～3年生
			17:00～18:00	小学4～6年生

**手稲区体育館**

〒006-0832  
札幌市手稲区曙2条1丁目2-46  
JRバス「手稲区体育館前」下車徒歩1分

TEL : 011-684-0088

■開館時間 9:00～21:00  
■休館日 第2月曜日(整備日)  
■駐車場 約100台



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



2026年

4月  
開講

体力&健康づくり、春からスタート♪

**手稲区体育館**

スポーツ・フィットネス教室受講者募集!



人生に、スポーツを。  
**SASPO**

**【申込期間】 令和8年3月1日(日)～令和8年3月14日(土)**

**【申込方法】**①WEB ②電話 ③施設窓口 ※3月9日(月)は施設整備日のためWEB申込のみとなります  
①3月1日9:00～3月14日 23:59:59まで24時間受付 ②③受付時間 9:00～20:00

**【抽 選】 令和8年3月16日(月) 12:00～順次**

定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選を行います。  
①WEB申込の場合：抽選結果をメールにてお知らせいたします。  
②電話・③施設窓口申込の場合：落選された方のみ電話にてお知らせいたします。

**【追加申込】令和8年3月18日(水)9:00より** 定員に空きがある教室のみ先着順にて受付(初日は電話のみ)

※3月19日(木)以降は、窓口でも先着受付いたします。  
※追加申込ではWEB申込はご利用できません(電話・施設窓口のみ受付)。

**【納入方法】①WEBでお申込みの場合**

**納入期間：令和8年3月16日(月)～3月27日(金) 23:59:59まで**

納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「WEBでのクレジットカード決済」または「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください。

■ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

■ご利用可能なコンビニ：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

※WEB申込みの場合、施設窓口での現金納入はできません。

※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。領収書につきましては、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、当協会から領収書は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

**②電話・③施設窓口でお申込みの場合**

**納入期間：令和8年3月19日(木)～3月27日(金) 9:00～20:00まで**

納入期間内に施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

**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「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認ください、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施設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受講の意思を確認させていただきます。

・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、施設までお問い合わせ願います。

・3月9日(月)は施設整備日のため各種手続きは行っておりません。あらかじめご了承ください。

**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、受講料の減額設定がある教室に限り、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、受講料の減額設定がある教室に限り、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、受講施設へお問い合わせください。○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。○感染症にかか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アンケート等の送付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。

**お得なサポート**

さぽーと

受講料助成が  
ご利用いただけます。



「教室WEB申込」で受講料100円引き!  
対象教室をWEBからお申込みいただいた場合、新規・継続を問わず受講料を100円割引いたします。  
※WEB申込に対応していない教室は対象外です  
※申込期間終了後のお申込みは、教室WEB申込の対象外です

**教室申込は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・タブレット等でお申込みができます。  
■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。

WEB申込み  
フォーム▶



●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	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100円	4/6~6/29
	102	テニス初中級(月)		11:00 ~ 12:30	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100円	
	103	テニス初中級ナイター(月)		19:20 ~ 20:50	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100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	4/14~6/30
	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	4/1~6/24
	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	109	テニス初中級(木)	小齋 玲子	9:00 ~ 10:30	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円	4/9~6/18
	110	テニス中級(木)		10:35 ~ 12:05	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円	
	111	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	4/2~6/25
	112	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	113	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	4/3~6/26
	114	テニス初中級(金)		10:35 ~ 12:05	13回	10名	14,950円	13,650円	11,700円	
	115	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	
土	116	テニス中級(土)	羽倉 孝造	9:00 ~ 10:50	10回	10名	14,000円	13,000円	11,000円	4/4~6/20
	117	テニス初級(土)		11:00 ~ 12:30	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000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	4/1~6/24
	121	卓球上級(水)		11回	15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	12回	12名	11,400円	10,800円	9,000円	4/3~6/26
	125	卓球中上級(金)		12回	15名	11,400円	10,800円	9,000円		
	126	卓球初中級(金)		12回	15名	13,200円	12,000円	10,200円		
	127	卓球中級(金)		10:45 ~ 12:45	12回	15名	13,200円	12,000円	10,200円	
	128	卓球上級(金)		12回	15名	13,200円	12,000円	10,200円		

★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	10回	26名	12,500円	11,500円	10,000円	4/4~6/20
	130	ゴルフ形成		10:50 ~ 12:20	10回	26名	12,500円	11,500円	10,000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	9回	15名	8,550円	8,100円	6,750円	4/6~6/29

★少人数制 短期教室 ※ひと月ごとにテーマが変わります、毎月のテーマや日程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) ★4月テーマ：サーブ	北村 裕昭	13:00 ~ 14:00	5回	6名	5,250円	5,250円	5,250円	4/2~4/30
金	119	卓球ピンポイント(金) ★4月テーマ：ドライブ打法	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	4/3~4/24

●フィットネス・・対象：成人(高校生以上)

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：4/6~6/29									
301	体質改善ストレッチ	chiharu	9:45 ~ 10:55	9回	30名	9,900円	7,200円	5,850円	呼吸法とゆっくり動作で体の筋力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	9回	30名	9,900円	7,200円	5,850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。
303	new ZUMBA月曜日	AYA	11:30 ~ 12:30	9回	30名	9,900円	7,200円	5,850円	ZUMBAはじめての方、大歓迎です！楽しく身体を動かしましょう！
304	リンパマッサージ&姿勢改善体操		13:00 ~ 14:30	9回	15名	9,900円	7,200円	5,850円	正しい姿勢で過ごすことで、血行促進や心臓機能向上効果、むくみ改善にも★
305	あへあほ健康体操	山崎 淳子	13:00 ~ 14:10	9回	30名	9,900円	7,200円	5,850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：4/7~6/30、31は6/23まで									
306	ヨガ×卓球	杉澤 方子	10:00 ~ 11:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150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)
307	ZUMBA火曜日	太田 明博	9:10 ~ 10:20	12回	40名	13,200円	9,600円	7,800円	ラ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ていきながら心拍もあがり、心もほぐれます。
308	さわやか健康体操	いいたみつこ	10:30 ~ 12:00	12回	40名	13,200円	9,600円	7,800円	寝たきりにならないように自分の身体を良くすることで無理をせず運動不足と健康なからだ作りを行います。
309	エナジティックフローヨガ Renew	橋本 史子	11:00 ~ 12:30	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	「パワフルなヨガのポーズと呼吸を調節す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。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	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	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て効率よく脂肪燃焼します。汗がたっぷりかけ、ストレス発散にもピッタリ！
★水曜日 期間：4/1~6/24									
313	ビューティーヨガ	MINATO	9:30 ~ 10:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	柔軟体操が主の運動です。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器具を使用し、体の動きを音楽に合わせてみながら楽しく行なう健康体操です。
315	ピラティス11:15	高橋 有紀	11:15 ~ 12:45	11回	30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	30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	いいたみつこ	11:00 ~ 12:30	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	寝たきりにならないように自分の身体を良くすることで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	SSKT	13:00 ~ 14:30	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	寝たきりにならないように自分の身体を良くすることで無理をせず運動不足と健康なからだ作りを行います。
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。美腿にも効果的♪
★木曜日 期間：4/2~6/25									
320	あへあほ体操9:15	山崎 淳子	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	霜野 昌博	10:30 ~ 11:40	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。
322	new はじめてのピラティス	SAYURI	12:00 ~ 13:10	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	ストレッチボールなどの道具を使いながらインナーを鍛え姿勢を整えます。ピラティスが初めての方、やさしい動きを求めている方などにおススメ！
323	new サルセーション	太田 明博	12:45 ~ 13:45	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	音楽を感じ、曲の情景を踊り表現するダンスフィットネスです。どなたでも行える簡単な動きを用いて機能的な身体づくりをしていきます。
324	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勧めです。
★金曜日 期間：4/3~6/26、325・326→4/10~6/26									
325	ヨガ(金)9:15	ヨガライフ	9:15 ~ 10:45	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800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。
326	ヨガ(金)11:00	スクール	11:00 ~ 12:30	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800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	シニアの姿勢改善ボール&ヨガ	北海道全具健康倶楽部	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などを行いながら全身を鍛え姿勢を改善していきます。やさしい動きで、フィットネス初めの方におススメ♪
328	かんたんボクシングエクササイズ	菊地 こずえ	13:55 ~ 14:45	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動で、全身の筋肉をバランスよく鍛えます。脂肪燃焼効果、気分転換、ストレス解消にも！初めての方大歓迎♪
329	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	道具を使いながら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。
330	リラクセスヨガ	鳴海 裕子	19:00 ~ 20:10	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	アロマの香りと、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。
★土曜日 期間：331・332・336→4/4~6/27、333→4/4~6/13、334・335→4/4~6/20									
331	ヨガ(土)9:00	ヨガライフ	9:00 ~ 10:30	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。
332	ヨガ(土)11:00	スクール	11:00 ~ 12:30	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。
333	トランポリンフィットネス(土)	㈱Cinderella Trainers	10:00 ~ 11:00	10回	10名	11,000円	8,000円	6,500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	new 筋膜リリース	小松 静香	11:30 ~ 12:30	10回	15名	11,000円	8,000円	6,500円	筋膜を柔らかくし滑りをよくしてほぐすことで、筋肉の柔軟性を引き出し全身のバランスを整えます。肩こり・腰痛・むくみにも♪
335	new おとなのK-POP&HIPHOP	YU-YA	13:00 ~ 14:00	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	ヒップホップの基本を学びながらK-POPダンスを習得します！年齢問わず、ダンス初心者大歓迎！楽しく踊りましょう♪
336	FLOW MUSIC YOGA	杉澤 方子	19:00 ~ 20:15	12回	12名	13,200円	9,600円	7,800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。運動強度高めヨガです！
★星置中学校で行う教室 曜日：月曜日 期間：4/6~6/29									
337	ヨガIN星置(月)	櫻井 知子	19:30 ~ 21:00	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	星置中学校の格技室で実施するヨガ教室です。

教室事業ブランド「SASPO」完成記念！  
春のプレゼントキャンペーン

申込期間：3/1(日)～  
抽選で510名様にSASPOイメージキャラクター「ジュンカンカン」グッズ等をプレゼント

詳しくはWEBサイトをご覧ください。

LINE 友だち登録お持ちしておきます

Instagram フェローお持ちしておきます

新規受講者全員に トートバッグプレゼント

継続受講者

A賞 すべてのグッズ+受講料1,000円割引クーポン 10名様

B賞 アクリルキーホルダー 200名様

C賞 クリアポトル 300名様

※画像はイメージです。

体験会のお知らせ♪

新規開講フィットネス教室の体験会を下記日程で開催いたします！  
体験料は500円、体験会当日に当館窓口で現金にてお支払いください。

詳しくは手稲区体育館へお問い合わせください♪

■はじめてのピラティス 令和8年2月26日(木) 12:00~13:10 指導員：SAYURI	■ZUMBA月曜日 令和8年3月2日(月) 11:30~12:30 指導員：AYA	■サルセーション 令和8年3月5日(木) 12:45~13:45 指導員：太田 明博	■筋膜リリース 令和8年3月7日(土) 11:30~12:30 指導員：小松 静香
---	---	--	---

■おとなのK-POP&HIPHOP  
令和8年3月28日(土)13:00~14:00  
指導員：YU-YA

申込期間：令和8年2月12日(木)~2月25日(水)  
※申込期間が過ぎても定員に空きがあれば追加申込できます

申込方法：電話・当館窓口 受付時間9:00~20:00 先着順  
※体験会のWEB申込はできませんのでご注意ください

気になる教室がある方、  
どうしようか迷っている方、  
まずはワンコインで  
体験してみませんか？