

●球技● 対象:成人(高校生以上) ※詳しい教室日程はホームページをご確認ください

★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	7/6~ 9/28
	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)		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	10回	10名	14,000円	13,000円	11,000円	7/7~ 9/15
	105	テニス中級(ダブルス強化)		11:00 ~ 12:30	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	
水	106	テニス初中級(水)	羽倉 孝造	9:00 ~ 10:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	7/1~ 9/30
	107	テニス中級(水)		10:40 ~ 12:30	12回	10名	16,800円	15,600円	13,200円	
	108	テニス中上級(水)		12:50 ~ 14:40	12回	10名	16,800円	15,600円	13,200円	
木	109	テニス初中級(木)	小斎 玲子	9:00 ~ 10:30	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100円	7/2~ 9/17
	110	テニス中級(木)		10:35 ~ 12:05	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100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	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	7/2~ 9/24
	112	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	113	テニス中級(金)	工藤 敏夫	9:00 ~ 10:30	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	7/3~ 9/25
	114	テニス初中級(金)		10:35 ~ 12:05	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	
	115	テニス中上級(少人数制W強化)		金石 麻由子	12:10 ~ 14:00	9回	6名	14,400円	14,400円	
土	116	テニス中級(土)	定員に達しました			10名	12,600円	11,700円	9,900円	7/4~ 9/26
	117	テニス初級(土)	定員に達しました			10名	10,350円	9,450円	8,100円	

★卓球

★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	7/1~ 9/30
	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	7/3~ 9/25
	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)		10:45 ~ 12:45	12回	15名	13,200円	12,000円	10,200円	
	127	卓球中級(金)			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

★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	7/4~ 9/26
	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	開講中止となりました			15名	7,600円	7,200円	6,000円	7/6~9/28

★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

★少人数制 短期教室										
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	7/2~ 7/23
		★7月テーマ:スピンのコントロール								
金	119	卓球ピンポイント(金)	札幌婦人卓球親睦会				000円	5,000円	5,000円	7/3~ 7/24
							★7月テーマ:レーン強化 内容:・横回転のとり方・下回転に対してのブリック、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

★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



札幌市スポーツ協会公式SNSです!  
いろいろな情報が載っているから  
ぜひチェックしてみてください!

●フィットネス● 対象:成人(高校生以上) ※詳しい教室日程は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)			内容	期間
							一般	65歳以上	障がいのある方		
月	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インナーを鍛えて体 力向上・体の歪みや不調の改善をはかりま す。ピラティスの他ストレッチや簡単な筋力 トレーニングでトータル的に全身をトレー ニングします	7/6~ 9/28
	302	ピラティス PLUS		11:10 ~ 12:20	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円		
	303	ZUMBA 月曜日	A Y A	11:30 ~ 12:30	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円		
	304	リンパマッサージ&姿勢改善体操		13:00 ~ 14:30	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円		
	305	あへあほ健康体操		13:00 ~ 14:10	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円		
火	306	ヨガ×卓球	片岡アクティブスタイル 片山 淳子	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 ※要ラケット	7/7~ 9/29
	307	ZUMBA 火曜日	太田 明博	9:10 ~ 10:20	11回	40名	12,100円	8,800円	7,150円		
	308	さわやか健康体操	いいだみつこ S S K T	10:30 ~ 12:00	11回	40名	12,100円	8,800円	7,150円		
	309	季節のからだ巡りヨガ	橋本 史子	10:45 ~ 11:45	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円		
	310	フィットネスフラ ナニ☆アロハ	佐藤 満美子	13:15 ~ 14:25	10回	15名	11,000円	8,000円	6,500円		
	311	ボディメイクヨガ	杉澤 方子	19:00 ~ 20:15	10回	11名	11,000円	8,000円	6,500円		
	312	トランポリンフィットネス(火)	定員に達しました		10名	9,900円	7,200円	5,850円			
	313	ビューティーヨガ	MINATO	9:30 ~ 10:30	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円		
水	314	リズムで楽々3B体操	川口 早苗	9:30 ~ 11:00	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	専用器具を使い音楽に合わせて楽しく行 う健康体操です。年齢問わず健康維持に最 適!	7/1~ 9/30
	315	ピラティス 11:15	高橋 有紀	11:15 ~ 12:45	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円		
	316	ピラティス 13:00	高橋 有紀	13:00 ~ 14:30	12回	30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 S S K T	11:00 ~ 12:30	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円		
	318	からだにやさしい健康体操 13:00	いいだみつこ S S K T	13:00 ~ 14:30	11回	15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	12回	11名	13,200円	9,600円	7,800円			
木	320	あへあほ体操 9:15	片岡アクティブスタイル	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 ませるクササイズです	7/2~ 9/24
	321	あへあほ体操 10:30	霜野 昌博	10:30 ~ 11:40	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円		
	322	はじめてのピラティス	SAYURI	12:00 ~ 13:10	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円		
	323	サルセーション	太田 明博	12:45 ~ 13:45	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円		
324	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			
金	325	ヨガ(金) 9:15	ヨガライフ スクール	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 的な事から指導します。運動量は少なめ です!	7/3~ 9/25
	326	ヨガ(金) 11:00		11:00 ~ 12:30	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円		
	327	シニアの姿勢改善ポール&ヨガ	北海道全員健康	12:40 ~ 13:40	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円		
	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	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円		
	329	ピラティス(金)	高橋 有紀	12:45 ~ 14:15	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円		
330	リラクセスヨガ	鳴海 裕子	19:00 ~ 20:10	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円			
土	331	ヨガ(土) 9:00	ヨガライフ スクール	9:00 ~ 10:30	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 的な事から指導します。運動量は少なめ です!	7/4~ 9/26
	332	ヨガ(土) 11:00		11:00 ~ 12:30	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円		
	333	トランポリンフィットネス(土)	株Cinderella Trainers	10:00 ~ 11:00	9回	10名	9,900円	7,200円	5,850円		
	334	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		
	335	おとなのK-POP&HIPHOP	YU-YA	13:00 ~ 14:00	9回	15名	9,900円	7,200円	5,850円		
	336	FLOW MUSIC YOGA	杉澤 方子	19:00 ~ 20:15	10回	12名	11,000円	8,000円	6,500円		

★星置中学校でのヨガ教室 ※ヨガIN星置は、保護者同伴の場合に限り小学生以上も受講できます、ただし受講料はそれぞれ必要です

月	337	ヨガ IN 星置	櫻井 知子	19:30 ~ 21:00	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	7/6~ 9/28
---	-----	----------	-------	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	--------------

※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