

おすすめ教室

リフレッシュウォーキング

【金曜日】10:00~11:30 定員20名

教室の前半は健康体操やウォーキングフォームの確認!後半は当館2階のランニングコースや隣接する吉田川公園等を歩きます!



ゆったりほぐしヨガ

【水曜日】10:00~11:15 定員30名

ヨガ初心者の方、体の硬い方にオススメです。ゆったりと心地よく、全身のコリ・張りをほぐし快適な体に整えていきます。



ストレッチポールで姿勢改善

【火曜日】9:15~10:15 定員20名

ストレッチポールで正しい姿勢の習得を、ひめトシで骨盤底筋を整えます!ゆがみを改善し、疲れにくい体をつくれます。



やさしい代謝UP体操

【金曜日】9:20~10:50 定員30名

音楽のリズムに合わせてゆっくりと体を動かします。肩回り・肩甲骨・腰回りなどを意識的に動かし基礎代謝を上げ、体調を整えます。



ジュニアナイトテニス(硬式)

【土曜日】17:30~19:00 定員10名

硬式テニスの基礎基本を学びます。グランドストロークが続くようになることが目標です。中学生大歓迎!!



フットサル(キッズ)(ジュニア)

【木曜日】キッズ16:00~/ジュニア17:10~

キック・ドリブル・パス・トラップを中心に練習します。「エスポラダ北海道」の選手またはコーチが直接指導してくれます。



ミニバス(低学年)(高学年)

【水曜日】低学年16:15~/高学年17:15~

ミニバスの基本となるパス、ドリブル、シュートを、試合を経験しながら楽しく学べる教室です。



Jr HIPHOP

【月・金曜日】16:40~17:50 定員20名

初心者~初級クラスです。ヒップホップの音楽に合わせて楽しく踊ります。ダンス発表会では練習の成果を披露しましょう☆



キッズ体操(月)・(木)

年中・長 / 1・2年 / 3・4年(木曜のみ)

跳び箱・マット運動・鉄棒の技術習得を目指す教室です。お子さまの発育・発達に合わせて段階的に練習を進めていきます。



運動あそび いろは

【火曜日】年中・長15:30~/1・2年16:30~

走ったり・跳んだり・遊具を操作するあそびをローテーションしながら、運動への興味・関心を高めます。



★お知らせ★

2階トレーニング室に新しいマシンを導入しました!!



①アッスライトバイク(2台導入)

負荷は軽め~重めまで幅広く調整が可能。上体を起こしながらペダルを漕ぐので、有酸素運動をしながら体幹を鍛えられる優れものです。

②リカンベントバイク(2台導入)

背もたれ付きのシートが腰と背中を支えてくれるので、トレーニング初心者の方や体力に自信のない方、高齢の方にオススメです。

★初心者向けトレーニング講習会実施中★

器具の使い方やトレーニングの進め方など、当施設のトレーニング指導員が無料で講習を行っています!!

【対象】高校生以上の方
【受講料】無料 ※施設利用券は必要となります
【時間】月曜 10:15~11:00・木曜 19:15~20:00
※開始時間までにお越しください
【定員】3名
詳細につきましては当館までお問い合わせください。

豊平区体育館

10月開講スポーツ教室(第3期)

受講者募集!!

◆申込期間◆ 令和2年9月1日(火)~14日(月) 9:00~20:00

※WEB申込は申込初日の9:00~最終日の23:59まで可能です

◆申込方法◆ ※ワンポイント卓球、マンツーマン・プライベートテニスはWEB申込不可となっております

WEB

パソコン・スマホ等から24時間お申込みが可能です!



お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします!

電話

(011)855-0791

受講者カードをお持ちの方は、カード裏面の受講者番号をお伝えいただけるとスムーズにお申込みできます!

受付窓口

豊平区体育館へ

「教室受講申請書」に必要事項をご記入いただきます。受講者カードをお持ちの方は、来館される際、そちらのカードをお持ちください。

◆抽選日◆ 令和2年9月16日(水) 10:00~ コンピュータによる自動抽選を実施

※抽選で落選された方のみ、17日(木)までに電話連絡をいたします

※マンツーマン・プライベートテニス教室は当選者にのみご連絡いたします

※WEBでお申込みされた方は、ご登録いただいたメールアドレスに当落結果をお送りいたします

◆追加申込◆ 令和2年9月18日(金) 9:00~ 先着順

※定員に達していない教室につきましては、電話にて追加申込みを受け付けます

※19日(土)からは受付窓口でも追加申込みが可能です

◆納入期間◆ 令和2年9月20日(日)~30日(水) 9:00~20:00

※受付窓口で現金でのお支払いをお願いします

※9月28日(月)は施設整備日のため休館しております

★お手軽な受講料★

入会金や事務手数料は不要です!!
安心の価格設定なので気軽にご参加いただけます。

※16歳以上の方は別途施設利用料が必要となります

★途中受講が可能★

申込期間が過ぎても、定員に空きがあれば途中からの受講が可能です!!
お気軽にお問い合わせください☆

※球技系の教室は途中受講できない場合がございます

★ワンコイン体験もOK★

「色々試して自分に合った教室を見つけたい!!」という方にはワンコイン(500円)体験がオススメです♪

※16歳以上の方は別途施設利用料が必要となります

＜注意事項＞

- ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。
- 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。
- 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。
- 教室内での物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。
- 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、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。申込時に記載いただいている連絡先、またはWEB申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。(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。)
- 担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代りの指導員が指導にあたる場合があります。
- 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。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。
- 教室を辞めようとした場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円(開講前含む)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。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。
- 指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終了させていただきます。
- 新型コロナウイルス感染症における受講者の皆さまにご協力いただきたい内容(受講者の皆様へ)を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、申込みください。

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い等の諸連絡、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。

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

豊平区体育館

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

お申込み・お問い合わせは

こちら↓

☎ (011)855-0791

〒062-0052 豊平区月寒東2条20丁目4-15

豊平区体育館HP↓



【大人対象教室（16歳以上の方（高校生可））】 ※受講料のほかに毎回別途施設利用料が必要となります

- ・「65歳以上の方」の受講料は、教室開講期間中に65歳以上になる方を対象とした受講料となります。受講料お支払いの際、年齢を確認できるものをご提示ください。
- ・「障がいのある方」の受講料は、障害者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方を対象とした受講料となります。お申込みの際、各種手帳の所持をお申し出ください。

フィットネス系 <3か月（10月～12月）コース>

番号	教室名	指導員	曜日	時間	受講期間	回数	定員	受講料（税込）			内容
								一般	65歳以上の方	障がいのある方	
101	やさしいヨガ	佐藤 尚美	月	10:00～11:30	10/5～12/14	7	30	3,820円	3,440円	3,050円	ヨガの呼吸法とゆつくりとした無理のないポーズで少しづつ体をほぐしていきます。
102	ヘルシーヨガ	井上 あや	火	10:25～11:40	10/6～12/15	10	30	5,460円	4,910円	4,360円	ヨガのポーズで柔軟性・筋力アップを目指します。体が硬くても大丈夫です。寝ながらできる、簡単・楽チンな体操です。腰痛・肩こり・関節痛などの改善を目指します。
103	背骨コンディショニング	片岡 志保	火	10:00～11:30	10/6～12/15	10	10	9,570円	8,610円	7,660円	正しい姿勢の習得と骨盤底筋の強化で、疲れにくい体づくりを目指します。
104	ストレッチポールで姿勢改善	井上 あや	火	9:15～10:15	10/6～12/15	10	20	6,490円	5,840円	5,190円	有酸素運動や下肢・腹筋・背筋のトレーニング、ストレッチを行います。
105	生活習慣病予防体操	高坂 聖美	水	9:20～10:50	10/7～12/23	12	30	6,550円	5,890円	5,240円	初心者大歓迎！体の引き締めや代謝アップ、リラックス効果が期待できます。
106	フラダンス	面出 真有美	水	11:15～12:30	10/7～12/23	12	20	7,790円	7,010円	6,230円	ストレッチ&トレーニングで体を整え、美しい姿勢を身につけます。
107	やさしい身体づくり体操	宮川 さとみ	水	10:15～11:45	10/7～12/16	11	10	10,530円	9,470円	8,420円	体の深層部の筋肉を鍛え、強く、しなやかなボディラインをつくり上げます。
108	ピラティス	上田 加代子	木	9:30～10:40	10/1～12/17	12	30	6,550円	5,890円	5,240円	初心者大歓迎！無理のない動きで、心と体を心地よく癒してくれます。
109	たのしい太極拳	原田 稔	木	10:50～12:20	10/1～12/17	12	30	6,550円	5,890円	5,240円	体の深層部の筋肉を鍛え、強く、しなやかなボディラインをつくり上げます。
110	ナイトピラティス	伊藤 はるか	木	19:30～20:45	10/1～12/17	12	30	6,550円	5,890円	5,240円	肩周り・肩甲骨・腰周りなどを意識的に動かし、代謝UPを目指します。
111	やさしい代謝UP体操	宮川 さとみ	金	9:20～10:50	10/2～12/11	11	30	6,000円	5,400円	4,800円	椅子に腰かけながらの運動が多いので、無理なく運動を続けられます。
112	ずぼら健康体操	高坂 聖美	金	11:10～12:40	10/2～12/25	11	30	6,000円	5,400円	4,800円	心と体にやさしい動きを取り入れたヨガです。リラックス効果も期待できます。
113	リラックスヨガ	松野 典子	金	10:00～11:30	10/2～12/18	12	30	6,550円	5,890円	5,240円	正しい呼吸法と様々なヨガのポーズで心と体をスッキリさせましょう！
114	ナイトヨガ	佐藤 尚美	金	19:30～20:45	10/2～12/11	10	30	5,460円	4,910円	4,360円	ラテン音楽を使用したフィットネスダンスです。多くのカロリー消費が期待できます。
115	ZUMBA	高田 志保	土	18:15～19:15	10/3～12/19	12	30	6,550円	5,890円	5,240円	ゆったり心地よく、全身のコリ・張りほぐし、快適な体に整えていきます。
118	ゆったりほぐしヨガ	石崎 昌子	水	10:00～11:15	10/7～12/16	11	30	6,000円	5,400円	4,800円	前半は健康体操や歩き方の確認を、後半は当館のランニングコースや隣接する吉田山公園を歩きます。
119	リフレッシュウォーキング	吉田 裕子	金	10:00～11:30	10/2～12/18	12	20	7,790円	7,010円	6,230円	

球技系 <3か月（10月～12月）コース> ◆マークが付いている教室は短期教室です。11月以降の教室日程につきましては当館までお問い合わせください。

番号	教室名	指導員	曜日	時間	受講期間	回数	定員	受講料（税込）			内容
								一般	65歳以上の方	障がいのある方	
130	バドミントン初級	日下 美佳	火	10:00～12:00	10/6～12/15	9	15	6,760円	6,090円	5,410円	初心者大歓迎！基本動作の習得やルールを理解した方向けの教室です。
131	バドミントン中級	岩根 彩子	火	10:00～12:00	10/6～12/15	9	15	6,760円	6,090円	5,410円	中級～上級（フランク1年未満の方）対象。基本動作の強化やノック練習を中心に行います。
132	卓球入門	野村 悦子	火	10:00～12:00	10/6～12/15	10	15	7,510円	6,760円	6,010円	ラケットの握り方からサーブの出し方など、基本動作の習得を目指します。
133	卓球初級	清水 明子	木	13:00～15:00	10/1～12/17	11	15	8,260円	7,440円	6,610円	フォア・ショート・ツッツキ等の応用動作の習得を目指します。
134	卓球中級	千葉 真弓	木	13:00～15:00	10/1～12/17	11	15	8,260円	7,440円	6,610円	コースや球種を変えて打てる方が対象です。各技術の向上を目指します。
135	テニス入門～初級	田中 俊充	木	9:00～11:00	10/1～12/24	13	10	12,440円	11,200円	9,950円	基本動作（特にグランドストローク）を中心に練習します。
136	テニス初中級（火）	脇沢 幸一	火	13:00～15:00	10/6～12/15	9	10	8,610円	7,750円	6,890円	
137	テニス初中級（水）	門間 昌子	水	15:00～17:00	10/7～12/16	11	10	10,530円	9,470円	8,420円	グリップチェンジやスラストステップからの返球を練習します。
138	テニス初中級（木）	関口 真知子	木	13:00～15:00	10/1～12/17	12	10	11,480円	10,340円	9,190円	
139	テニス中級（火）	脇沢 幸一	火	15:00～17:00	10/6～12/15	9	10	8,610円	7,750円	6,890円	各種ショットの打ち分けや、ボールコントロールを練習します。ダブルスゲームの基本も学びます。
140	テニス中級（金）	門間 昌子	金	13:00～15:00	10/2～12/18	12	10	11,480円	10,340円	9,190円	
141	テニス中上級	門間 昌子	水	13:00～15:00	10/7～12/16	11	10	10,530円	9,470円	8,420円	ダブルスゲームやショットの打ち分けができる方対象。各技術の向上を目指します。
142	テニス上級	太田 幸江	木	15:00～17:00	10/1～12/17	12	10	11,480円	10,340円	9,190円	高度な技術習得を目指します。
143	テニスクリニック	田中 俊充	木	11:05～12:05	10/1～12/24	13	10	8,440円	7,590円	6,750円	「アプローチショット」を重点的に強化します。
144	ナイトテニス中上級	太田 幸江	土	19:15～20:45	10/3～12/19	9	10	7,230円	6,500円	5,780円	ダブルスゲームやショットの打ち分けができる方対象。各技術の向上を目指します。
145	インドアゴルフ	佐藤 敏彦	金	13:00～14:30	10/2～12/18	12	26	11,670円	10,500円	9,330円	スポンジボールを使用し、様々なスイングの習得を目指します。
151	◆卓球集中教室（6期）	千葉 真弓	火	10:00～12:00	10/6、10/13、10/20	3	10	2,870円	2,580円	2,300円	「ミドルの強化」を重点的に練習します。
152	◆ワンポイント卓球（23期）	千葉 真弓	水	15:30～17:00	10/7	1回 完結	10	800円			「ストレート打ち」を重点的に練習します。
152	◆ワンポイント卓球（24期）	清水 明子	水	15:30～17:00	10/14	1回 完結	10	800円			「多球練習でフック」を重点的に練習します。
152	◆ワンポイント卓球（25期）	千葉 真弓	水	15:30～17:00	10/21	1回 完結	10	800円			「3球目攻撃」を重点的に練習します。
152	◆ワンポイント卓球（26期）	野村 悦子	水	15:30～17:00	10/28	1回 完結	10	800円			「カット打ち」を重点的に練習します。

番号	教室名	指導員	時間	曜日	受講期間	回数	定員	受講料（税込）			内容
								一般	65歳以上の方	障がいのある方	
301	◆マンツーマンテニス	田中 俊充	18:15～19:00 19:05～19:50 19:55～20:40	月	10/5、10/12、10/19 ※上記日程から選択	1回 完結	1	3,420円			お客さまのご希望に沿ったレッスンをを行います。
302	◆プライベートテニス							2～4	4,440円		4名までの仲間同士で受講できるコースです。
301	◆マンツーマンテニス	田中 俊充	12:10～12:55	木	10/1、10/8、10/15 10/22、10/29 ※上記日程から選択	1回 完結	1	3,420円			お客さまのご希望に沿ったレッスンをを行います。
302	◆プライベートテニス							2～4	4,440円		4名までの仲間同士で受講できるコースです。

【少年少女対象教室】 ※高校生以上の方は、受講料のほかに毎回別途施設利用料が必要となります

- ・開講期間内に対象年齢、学年に達するお子様の受講が可能です。
- ・「65歳以上の方」の受講料は、教室開講期間中に65歳以上になる方を対象とした受講料となります。受講料お支払いの際、年齢を確認できるものをご提示ください。
- ・「障がいのある方」の受講料は、障害者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方を対象とした受講料となります。お申込みの際、各種手帳の所持をお申し出ください。

<3か月（10月～12月）コース>

番号	教室名	対象	指導員	曜日	時間	受講期間	回数	定員	受講料（税込）			内容
									一般	障がいのある方		
161	ジュニアテニス初心者	小1～6	川島 裕子	月・金	16:00～17:00	10/2～12/21	21	10	13,630円	10,900円	10,900円	テニスの基礎基本をスポンジボール等を使用しながらゆっくり学んでいきます。
162	ジュニアテニス初級	小1～6	川島 裕子	月・金	17:00～18:00	10/2～12/21	21	10	13,630円	10,900円	10,900円	硬式ボールを使用し、楽しみながらテニスの技術を磨いていきます。
163	ジュニアナイトテニス（硬式）	小5～中3	川島 裕子	土	17:30～19:00	10/3～12/19	9	10	7,230円	5,780円	5,780円	硬式テニス経験者対象の教室です。硬式ボールを使用し、楽しみながらテニスの技術を磨いていきます。
164	SSAキッズフットサル	年中・年長	エスポラダ 北海道	木	16:00～17:00	10/1～12/17	12	10	8,710円	6,970円	6,970円	キック・ドリブル・パス・トラップを中心に練習し、基礎基本の習得を目指します。「エスポラダ北海道」の選手またはコーチが直接指導してくれます。
165	SSAジュニアフットサル	小1～6	エスポラダ 北海道	木	17:10～18:10	10/1～12/17	12	15	7,170円	5,730円	5,730円	
166	ミニバス（低学年）	小1～3	前田 由紀恵	水	16:15～17:15	10/7～12/16	11	15	6,000円	4,800円	4,800円	パス・ドリブル・シュートなどの技術を、試合を交えながら習得します。
167	ミニバス（高学年）	小4～6	前田 由紀恵	水	17:15～18:30	10/7～12/16	11	15	7,140円	5,710円	5,710円	
168	ジュニアRUNトレーニング	小1～6	山口 雅史	火	16:45～17:45	10/6～12/15	9	15	4,910円	3,930円	3,930円	走る動作を中心に、お子様の成長に合わせてトレーニングを実施します。

<6か月（10月～3月）コース> ★マークが付いている教室は3/27(土)にダンス発表会を予定しております ※参加料別途必要

番号	教室名	対象	指導員	曜日	時間	受講期間	回数	定員	受講料（税込）			内容
									一般	65歳以上の方	障がいのある方	
174	ジュニアバドミントン初級～中級	小1～6	久保田・堀	月・金	16:30～18:00	10/2～3/26	38	30	24,660円	19,730円	19,730円	バドミントンの基本動作からゲーム導入までを丁寧に指導します。
175	ジュニアハンドボール	小1～6	三宮・佐藤	木	16:30～17:30	10/1～3/18	23	30	12,550円	10,040円	10,040円	ハンドボールの基本動作からゲームのルール・戦略まで幅広く学びます。
176	★J r HIPHOP	小1～中3	宗像 桂子	月・金	16:40～17:50	10/2～3/26	42	20	27,260円	21,810円	21,810円	初心者～初級クラスです。ヒップホップの音楽に合わせて楽しく踊ります。
177	★Club HIPHOP	小3～中3	宗像 桂子	月・金	18:00～19:10	10/2～3/26	42	20	27,260円	21,810円	21,810円	ダンス経験3年以上の方対象です。音の表現や振り付けの正確さに着目をかけます。
178	★Street Dance	小4以上	宗像 桂子	木	18:20～19:50	10/1～3/25	24	20	15,580円 (14,020円)	12,460円	12,460円	ダンス経験5年以上の方対象です。さらに技術を向上させ、磨きをかけます。
179	★HIPHOPスキルアップ	小1以上	宗像 桂子	水	17:00～18:30	10/7～3/24	24	15	18,030円 (16,230円)	14,420円	14,420円	ダンス経験3年以上の方対象です。基礎を重点的に練習し、スキルアップさせる教室です。
180	★キッズチアダンス	年中～小1	後藤 亜紀子	火	15:20～16:20	10/6～3/23	22	15	16,530円	13,220円	13,220円	可愛いボンボンを持ちながら、音楽に合わせて楽しく踊る教室です。初心者大歓迎！リズム感アップも期待できます。
181	★ジュニアチアダンス	小2～6	後藤 亜紀子	火	16:30～17:30	10/6～3/23	22	15	16,530円	13,220円	13,220円	
182	キッズ体操（年中・年長）	年中・年長	近 育愛	木	15:00～16:00	10/1～3/18	23	10	14,930円	11,940円	11,940円	跳び箱・マット運動・鉄棒の技術習得を目指す教室です。お子さまの発育・発達に合わせて段階的に練習を進めていきます。
183	キッズ体操（小1・2）	小1・2	近 育愛	木	16:00～17:00	10/1～3/18	23	10	14,930円	11,940円	11,940円	
184	キッズ体操（小3・4）	小3・4	近 育愛	木	17:00～18:30	10/1～3/18	23	10	18,470円	14,780円	14,780円	
185	キッズ体操（年中・年長）	年中・年長	近 育愛	月	15:00～16:00	10/5～3/15	17	10	11,030円	8,830円	8,830円	跳び箱・マット運動・鉄棒の技術習得を目指す教室です。お子さまの発育・発達に合わせて段階的に練習を進めていきます。
186	キッズ体操（小1・2）	小1・2	近 育愛	月	16:00～17:30	10/5～3/15	17	10	13,650円	10,920円	10,920円	
187	運動あそびいろいろは（年中・年長）	年中・年長	松本他2名	火	15:30～16:30	10/6～3/9	20	20	19,840円	15,880円	15,880円	走ったり・跳んだり・遊具を操作するあそびをローテーションしながら、運動への興味・関心を高めます。
188	運動あそびいろいろは（小1・2）	小1・2	松本他2名	火	16:30～17:30	10/6～3/9	20	20	19,840円	15,880円	15,880円	

《教室受講時のお願い》新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以下についてご理解とご協力をお願いいたします。

- ①密を避けるため、間隔を空けて整列することにご協力ください。
- ②マスク・マイタオルの持参、及び施設内における運動時以外のマスク着用にご協力ください。
- ③こまめな手洗いのほか、入退室時には各部屋に設置の消毒液で手指消毒をお願いいたします。
- ④他の受講者や指導員との間隔を空けてください。
- ⑤なるべく使用する用具をご持参ください。また、使用備品等の消毒にご協力ください。
- ⑥これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終了いたします。
- ⑦教室終了後は速やかに退出、入室時は前の教室受講者が退出後の入室にご協力ください。
- ⑧保護者の観覧も感染リスクがあるため、極力館内での待機を控えてください。
- ⑨感染防止のための施設管理者が決めた措置の遵守、職員の指示に従ってください。

