

【受講料のお支払いについて】

WEB申込みの方は、受講料の支払方法をお選びいただけます！

「クレジットカード決済」「コンビニ決済」のいずれかをお選びください。

☞受講料納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページのURLにアクセスしていただき、決済方法を選択してください。

《クレジットカード決済》

受講料納入期間内に、決済ページよりお手続きをお願いいたします。支払いの引き落とし日については、各カード会社により異なります。

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

《コンビニ決済》

受講料納入期間内に、決済ページをご確認いただき、選択されたコンビニエンスストアにてお支払いをお願いいたします。

■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

【注意事項】

○施設窓口での現金納入はできませんのであらかじめご了承ください。

○日程表・持ち物などは各施設ホームページ「教室情報」よりご確認ください。

○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せ願います。

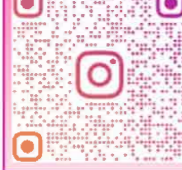
○領収証については、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しが無いため、当協会から発行はしていません。

○追加申込み・抽選で落選された方が繰り上げ当選となった場合は現金でのお支払いとなります。

○受講料の返金については、現金または振込による対応となりますので、お申込みされた施設までお問合せください。

豊平区体育館

「教室情報」QRコード



Instagram

教室・イベント情報
公式アカウントははじめました！

フォローお待ちしております！

《お申込みにあたって》

○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。

○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は、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。

○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申込み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。）

○担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行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。

○教室を辞めるお申し出があった場合は、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。

○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ので、その際は事前にお知らせさせていただきます。

○新型コロナウイルス感染症について、事前受講者のみなさまにご協力いただきたい内容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。

傷害見舞金給付制度



プライバシーポリシー



2023年
4月
開講

豊平区体育館《成人・少年少女対象》 第1期スポーツ教室受講者募集!!

さぼーとさっぽろ 受講料の助成を開始いたします!!

さぼーとさっぽろの会員または同居家族の方は「教室WEB申込み」の場合に限り、受講料から400円助成されます。

【ご利用方法】

- ① 右記のQRコードより、さぼーとさっぽろ入力フォームにアクセスいただき、必要事項を入力してください。(3/1よりアクセス可能です。)
 - ② さぼーとさっぽろより、ご入力されたメールアドレス宛にクーポンコードが発行されます。
 - ③ 札幌市スポーツ協会の教室WEB申込みフォームにて②で発行されたクーポンコードを入力しお申込みいただく助成額の適用となります。
- ※1年度1家族につき、1回の適用となります。
※水泳教室を自動継続されている方につきましては、別途お知らせいたします。



申込期間

令和5年3月1日(水)～14日(火)

～申込方法～

①WEB、②電話、③施設窓口のいずれかへお申込みください

【①WEB】申込期間中24時間申込み可能です。

(3月1日(水)9:00:00～14日(火)23:59:59)

【②電話・③施設窓口】9:00～20:00

追加申込

令和5年3月18日(土)9:00～

定員になり次第終了(電話のみ)

※定員に空きがある教室のみ、先着順にて追加申込を受付けいたします。

※追加申込は、WEB申込み・WEB決済は対応していません。

※3月19日(日)からは施設窓口でも追加申込を受付けいたします。

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、連絡なく納入期間にお支払いの確認ができない場合はキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

豊平区体育館HP



〒062-0052

札幌市豊平区月寒東2条20丁目4-15

豊平区体育館

☎ 011-855-0791

■開館時間 9:00～21:00

■休館日 第4月曜日(整備日)

■駐車場 約100台

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、申込・納入・開講期間等のスケジュールが大幅に変更になる場合があります。最新の情報はHPでご案内いたしますので、あらかじめご了承ください。



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

教室WEB申込み 受講料割引キャンペーン を実施いたします!!

「教室WEB申込み」より、4月開講教室をお申込みいただくと受講料が200円割引となります。

- ・本キャンペーンは「令和5年4月開講教室」限定で、新規・継続でのお申込み問わず、対象教室に「WEB申込みをされた方」が対象となります。
- ・WEB申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。
- ・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

抽選

※コンピューターによる自動抽選を実施

令和5年3月16日(木)10:00～

【①WEB】抽選結果をメールで通知します。

【②電話・③施設窓口】落選された方のみ3月17日(金)までに電話にて通知します。※マンツーマン・プライベートテニスは当選された方のみ電話または館内掲示にて通知します。

納入方法

《①WEBでお申込みの場合》※詳細は裏面をご確認願います。

納入期間：令和5年3月16日(木)～

3月31日(金)23:59:59

受講料納入期間内に「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。

※WEB申込みの場合は、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でき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5年3月19日(日)～31日(金)

受付時間：9:00～20:00

受講料納入期間内に、施設窓口にて受講料の納入をお願いいたします。
(現金のみ) ※3月27日(月)は施設整備日のため休館となります。

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。

■「クレジットカード決済」「コンビニ決済」がご利用いただけます。※施設窓口での現金納入はできません。

■申込期間中は24時間お申込み可能です！※申込受付初日9:00～受付最終日23:59:59

■お申込みいただいた教室の抽選結果をメールでお知らせします！

■災害等の緊急時による休講(中止)連絡等の情報をメールでお知らせします。



LINE

札幌市スポーツ協会
LINE
公式アカウント

ID: @700xfyqa

【重要】
感染拡大防止の対策について

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を講じた中での開催となります。

教室のご受講にあたり、ご理解、ご協力いただきたい事項がございますので、当協会ホームページの掲載内容をご確認いただきますようお願いいたします。

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。



【成人対象教室 16歳以上の方（高校生可）】

- ・「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。
- ・19歳未満の勤労青少年は身分証提示により、高校生料金になります。
- ・「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ヵ月（4月～6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	10:30～11:30	4/3～6/19	8	25	8,400円	7,600円	6,400円	呼吸法とゆつりとした無理のないポーズで少しずつ身体をほぐしていきます。身体の硬い方でも始めやすい内容です。
102	ベーシックヨガ	井上 あや	火	10:30～11:30	4/4～6/27	12	25	12,600円	11,400円	9,600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。
103	背骨コンディショニング	片岡 志保	火	11:40～12:40	4/4～6/27	12	25	12,600円	11,400円	9,600円	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。
104	生活習慣病予防体操	高坂 聖美	水	9:20～10:20	4/5～6/28	10	25	10,500円	9,500円	8,000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	やさしい姿勢バランス体操	宮川 さとみ	水	10:30～11:30	4/5～6/28	10	25	10,500円	9,500円	8,000円	体の一つ一つを意識しながらの運動とゆつりとしたストレッチで体軸を整え、美しい姿勢を身につけます。
106	フラダンス（アドバンスコース）	面出 真有美	水	11:40～12:40	4/5～6/28	10	25	10,500円	9,500円	8,000円	フラダンスの衣装や装飾品がなくても大丈夫！「フラ」はハワイ語で踊りという意味で動きや歌詞の意味をジェスチャーで伝えます。
107	フラダンス（ベーシックコース）	面出 真有美	水	12:45～13:45	4/5～6/28	10	25	10,500円	9,500円	8,000円	フラダンスの基礎を習得します。フラダンス初心者の方でも安心して受講いただけます。
108	やさしいナイトピラティス	伊藤 はるか	水	19:30～20:30	4/5～6/28	10	25	10,500円	9,500円	8,000円	深層部の筋肉を意識し、日常生活をより快適に過ごせるよう安定した身体をつくり上げます。
109	ピラティス	上田 加代子	木	9:20～10:20	4/6～6/29	10	25	10,500円	9,500円	8,000円	体の深層部の筋肉を鍛えることで強く、しなやかなボディラインをつくり上げます。
110	たのしい太極拳	竹内 恵美子	木	10:30～11:30	4/6～6/29	10	25	10,500円	9,500円	8,000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。
111	ロコモ予防体操	岡村 啓子	木	11:40～12:40	4/6～6/29	10	25	10,500円	9,500円	8,000円	ロコモティブシンドロームを予防するために、軽いリズム運動や体ほぐしのストレッチを行います。
112	やさしい代謝UP体操	宮川 さとみ	金	9:20～10:20	4/7～6/30	10	25	10,500円	9,500円	8,000円	肩周り・肩甲骨・腰周りなどを意識的に動かして、代謝UPを目指します。
113	美姿勢アロマヨガ	丹羽 千浪	金	10:30～11:30	4/7～6/30	10	25	10,500円	9,500円	8,000円	アロマの癒し効果と免疫力アップで心身爽快♪リラックス度高めめの美姿勢をつくるヨガ教室です。
114	ずぼら健康体操	高坂 聖美	金	11:40～12:40	4/7～6/30	10	25	10,500円	9,500円	8,000円	椅子に腰かけながらの運動が多いので、無理なく運動が続けられます。
115	ナイトヨガ	伊藤 加奈子	金	19:30～20:30	4/7～6/30	12	25	12,600円	11,400円	9,600円	19:30スタート！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！
116	ZUMBA	高田 志保	土	18:15～19:15	4/1～6/24	11	25	11,550円	10,450円	8,800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。
117	大人のための簡単K-POPダンス	宮下 ルミ	土	19:30～20:30	4/1～6/24	11	25	11,550円	10,450円	8,800円	K-POPの振り付けを踊りやすく簡単に、汗をかけるように楽しく踊ります。楽しくストレス発散しましょう！
118	バランスボールエクササイズ	近 育愛	月	9:20～10:20	4/3～6/19	8	15	8,400円	7,600円	6,400円	ソフトなボールに体重を預けて身体のバランスを取り、股関節・膝関節の滑らかな動きを引き出します。
119	身体すっきりストレッチボール	井上 あや	火	9:20～10:20	4/4～6/27	12	25	12,600円	11,400円	9,600円	ストレッチボールに乗ると姿勢が良くなり、肩こり、腰痛も改善します。身体も心もスッキリになります。

やさしいナイトピラティス

19:30スタート！
日中は時間が作れない方におすすめです！

深層部の筋肉を意識することで身体を安定させ、日常生活をより快適に過ごせる姿勢・動作の改善を行います。分かりやすいエクササイズなので、ピラティス初心者の方でも無理なくご自身のペースでご参加いただけます★

バランスボールエクササイズ

ソフトなボールに体重を預けて、身体のバランスを整えます。激しい動きは行わず、身体の滑らかな動きを引き出すので、股関節・膝関節に不安がある方でも安心してご参加いただけます♪

おすすめ教室

ロコモ予防体操

ロコモティブシンドロームを予防するために、リズム運動や体ほぐしのストレッチを行います♪ステップ台を使用した運動は、階段よりも足腰への負担が少なく運動量が多いため、体力に自信がない方でも安心してご受講いただけます★

美姿勢アロマヨガ

ヨガ初心者の方にも安心のクラスです。ストレッチボールを使用して楽に姿勢改善を行います♪アロマの癒し効果と免疫力アップで心身爽快♪リラックス度高めめの美姿勢をつくるヨガ教室です。

球技系 <3ヵ月（4月～6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	
130	バドミントン初級	日下 美佳	火	10:00～12:00	4/4～6/27	9	16	9,450円	8,550円	7,200円	初心者大歓迎！基本動作の習得やルールを理解したい方向けの教室です。
131	バドミントン中級	岩根 彩子	火	10:00～12:00	4/4～6/27	9	16	9,450円	8,550円	7,200円	中級～上級（ブランク1年未満の方）対象。基本動作の強化やラック練習を中心に行います。
132	卓球入門	清水 明子	火	10:00～12:00	4/4～6/27	11	15	11,550円	10,450円	8,800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	卓球初中級	清水 明子	木	13:00～15:00	4/6～6/29	10	15	10,500円	9,500円	8,000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	卓球中上級	千葉 真弓	木	13:00～15:00	4/6～6/29	10	15	10,500円	9,500円	8,000円	基礎をマスターして、ある程度のラリーが続けられる方対象。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	4/6～6/29	10	10	13,500円	12,500円	10,500円	基本動作（特にグラウンドストローク）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	4/4～6/27	10	12	13,500円	12,500円	10,500円	各種ショットが打て、ゲームルールを理解している方対象。グリップチェンジやスプリットステップからの返球を練習します。
137	テニス初中級（木）	関口 真知子	木	13:00～15:00	4/6～6/29	10	12	13,500円	12,500円	10,500円	試合経験者対象。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。
138	テニス中級（火）	脇沢 幸一	火	15:05～17:05	4/4～6/27	10	12	13,500円	12,500円	10,500円	試合経験者対象。中級で習得した各技術をさらに安定させます。
139	テニス中級レベル1（水）	門間 昌子	水	15:05～17:05	4/5～6/28	10	10	13,500円	12,500円	10,500円	試合経験者対象。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	テニス中級レベル2（金）	門間 昌子	金	13:00～15:00	4/7～6/30	9	12	12,150円	11,250円	9,450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。
141	テニス中上級	門間 昌子	水	13:00～15:00	4/5～6/28	10	12	13,500円	12,500円	10,500円	ボレー、ストロークが10往復以上ミスなくできる方対象。高度な技術習得を目指します。
142	テニス上級	太田 幸江	木	9:00～10:30	4/6～6/29	9	12	9,900円	9,000円	7,650円	「バックハンドボレー」を重点的に強化します。
143	テニスクリニック	田中 俊充	木	11:05～12:05	4/6～6/29	10	10	9,000円	8,500円	7,000円	試合経験者対象のゲーム中心の教室です。ダブルスゲームを楽しみ、テニスをエンジョイしましょう！
144	エンジョイテニス（火）	門間 昌子	火	10:00～11:30	4/4～6/27	10	10	11,000円	10,000円	8,500円	試合経験者対象のゲーム中心の教室です。試合に対する戦術方法の習得を目指します。
145	エンジョイテニス中上級（木）	太田 幸江	木	10:40～12:10	4/6～6/29	9	10	9,900円	9,000円	7,650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。
146	インドアゴルフ	佐藤 敏彦	金	13:00～14:30	4/7～6/30	10	26	12,000円	11,000円	9,500円	

※球技系教室は教室内容の対象をご確認のうえ、ご自身のレベルに合った教室にお申込みください。

球技系 <短期コース> ※5月以降の教室日程につきましては当施設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	
151	卓球集中教室（1期）	千葉 真弓	火	10:00～12:00	4/4、4/11、4/18	3	15	3,150円	2,850円	2,400円	「ストレート打ち（つつき打ち・スマッシュ含む）」を重点的に練習します。
152	ワンポイント卓球（1期）	千葉 真弓	水	15:30～17:00	4/5	1回 完結	10	900円	850円	700円	「バック対バック」を重点的に練習します。
	ワンポイント卓球（2期）	清水 明子						900円	850円	700円	「基本のフォア打ちと強打」を重点的に練習します。
	ワンポイント卓球（3期）	野村 悦子						900円	850円	700円	「バック」を重点的に練習します。
	ワンポイント卓球（4期）	千葉 真弓						900円	850円	700円	「切りかえ（強打あり）」を重点的に練習します。
301	マンツーマンテニス	田中 俊充	月	18:15～19:00 19:05～19:50 19:55～20:40	4/3、4/10、4/17 ※上記日程から選択	1回 完結	1	4,600円			お客様のご希望に沿ったレッスンをいたします。
	プライベートテニス							2～4	〈2名〉 5,100円	〈3名〉 5,550円	〈4名〉 6,000円
302	マンツーマンテニス	田中 俊充	木	12:10～12:55	4/6、4/13、4/20、 4/27 ※上記日程から選択	1回 完結	1	4,600円			お客様のご希望に沿ったレッスンをいたします。
	プライベートテニス							2～4	〈2名〉 5,100円	〈3名〉 5,550円	〈4名〉 6,000円

※マンツーマン・プライベートテニスは電話、施設窓口にてお申込みください。WEB申込み・WEB決済は対応しておりませんのであらかじめご了承ください。

教室受講時の施設利用料を不要の取扱いといたします。
教室受講時や受講前後のウォームアップや、クールダウンによる利用以外は、別途施設利用料が必要となりますのでご注意ください。

※ロッカーを使用する場合は、使用料50円がかかります。

ワンコイン体験 ができます!!

「自分に合った教室を見つけない！」という方は、税込500円で体験受講が可能です★
詳細はお気軽にお問い合わせください。
※定員に空きがある場合に限りです。
※体験受講は、電話または施設窓口にてお申込みください。

豊平区体育館
「教室情報」QRコード

【少年少女対象教室】

- ・開講期間内に対象年齢、学年に達するお子さまの受講が可能です。
- ・「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。

教室受講時の施設利用料を不要の取扱いといたします。

教室受講時や受講前後のウォームアップや、クールダウンによる利用以外は、別途施設利用料が必要となりますのでご注意ください。

<単発（4月限定）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	
401	北風沙織のスプリントスクール（1部）	小1～3	北風 沙織	土	9:30～10:30	4/8	1	50	1,500円	1,200円	陸上4×100mリレー日本記録保持者「北風沙織」さんから速く走るコツを学びます。
402	北風沙織のスプリントスクール（2部）	小4～6	北風 沙織	土	10:45～11:45	4/8	1	50	1,500円	1,200円	

<6か月（4月～9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	ジュニアバドミントン	小3～6	久保田・堀・折目	月・金	16:30～18:00	4/3～9/29	33	30	29,700円	23,100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。
162	ジュニアテニス初心者	小1～6	川島 裕子	月・金	16:00～17:00	4/3～9/29	31	10	27,900円	21,700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つくり学んでいきます。
163	ジュニアテニス初中級	小3～中2	川島 裕子	月・金	17:05～18:05	4/3～9/29	31	10	27,900円	21,700円	1年以上の経験者対象。硬式ボールを使用し、楽しみながら技術を磨いていきます。
164	SSAキッズフットサル	年中・年長	エスポラーダ北海道	木	15:45～16:45	4/6～9/21	19	10	15,200円	11,400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。「エスポラーダ北海道」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	エスポラーダ北海道	木	16:45～17:45	4/6～9/21	19	30	15,200円	11,400円	
166	ミニバス（低学年）	小1～3	前田 由紀恵	水	16:00～17:00	4/5～9/27	21	18	15,750円	12,600円	バス・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	17:05～18:05	4/5～9/27	21	18	15,750円	12,600円	
168	ジュニアハンドボール	小2～6	三宮 典子 佐藤 敦子	木	16:25～17:25	4/6～9/21	19	30	14,250円	11,400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。
169	ジュニアスプリントトレーニング（低学年）	小1～3	山口 雅史	火	16:45～17:45	4/4～9/26	19	18	17,100円	13,300円	無駄の少ない「スプリント」感覚を身につけ、運動（スポーツ）を楽しもう！
170	ジュニアスプリントトレーニング（高学年）	小4～6	山口 雅史	火	17:50～18:50	4/4～9/26	19	18	17,100円	13,300円	
171	幼児体操（4歳児）	令和5年度に4歳になるお子さま	近 育愛	月	14:00～15:00	4/3～9/11	16	5	21,600円		リズム体操やサーキット運動などで楽しく運動遊びをします。
172	キッズ体操（年中・年長）	年中・年長	近 育愛	月	15:05～16:05	4/3～9/11	16	10	14,400円	11,200円	跳び箱・マット運動・鉄棒の技術習得を目指す教室です。お子様の発育・発達に合わせて段階的に練習を進めています。
173	ジュニア体操（小1・2）	小1・2	近 育愛	月	16:10～17:40	4/3～9/11	16	10	17,600円	13,600円	
174	キッズ体操（年中・年長）	年中・年長	近 育愛	木	15:00～16:00	4/6～9/28	21	10	18,900円	14,700円	跳び箱・マット運動・鉄棒の技術習得を目指す教室です。お子様の発育・発達に合わせて段階的に練習を進めています。
175	ジュニア体操（小1・2）	小1・2	近 育愛	木	16:05～17:05	4/6～9/28	21	10	18,900円	14,700円	
180	Jr HIPHOP	小1～中3	宗像 桂子	月・金	16:30～17:40	4/3～9/29	37	20	33,300円	25,900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。初心者大歓迎！
181	HIPHOPスキルアップ	小3以上	宗像 桂子	月・金	17:50～19:20	4/3～9/29	40	20	36,000円	28,000円	ダンス経験1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。
182	Street Dance	小4以上	宗像 桂子	木	18:10～19:40	4/6～9/28	22	20	19,800円	15,400円	ダンス経験3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。
183	キッズチアダンス	年中～小1	後藤 亜紀子	火	15:20～16:20	4/4～9/26	23	15	20,700円	16,100円	可愛いポンポンを持ちながら、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。
184	ジュニアチアダンス	小2～6	後藤 亜紀子	火	16:30～17:30	4/4～9/26	23	20	20,700円	16,100円	
185	NEW! キッズバレエ	年中～小1	山内 杏奈	水	15:20～16:20	4/5～9/27	21	15	18,900円	14,700円	バレエの動きで幼少期のうちに正しい姿勢を身につけます。
186	NEW! ジュニアバレエ	小2～6	山内 杏奈	水	16:30～17:30	4/5～9/27	21	15	18,900円	14,700円	音楽と体との調和を意識して、バレエの基本となるベースづくりを行います。
187	Gボールチャレンジフィット	小1～6	近 育愛	木	17:10～18:40	4/6～9/28	21	10	18,900円	14,700円	カラフルなGボールを使って、体幹や全身の筋力を鍛え、姿勢を整えます。

※幼児体操（4歳児）は令和5年度中に4歳になるお子さまが対象となります。受講料は一律となりますのでご了承願います。

北風沙織のスプリントスクール / 受講者募集!

4/8(土)

開催!!

～北風のように駆け抜けよう～

陸上4×100mリレー日本記録保持者

北風 沙織 さんから速く走るコツを学ぼう!

ちょっとしたポイントで足は速くなることができます! ただ走るだけではなく、みんなと楽しく受講後には走ることが好きになるようお手伝いをします★



北風 沙織 さん

北翔大学陸上競技部監督

陸上4×100mリレー日本記録保持者

【開催日】4月8日(土)

【第1部】9:30～10:30 ◆小学1～3年生対象

【第2部】10:45～11:45 ◆小学4～6年生対象

【定員】各部50名

【受講料(税込)】一般：1,500円 障がいのある方：1,200円

【持ち物】□動きやすい服装 □上靴（履きなれたもの）□靴袋（外靴保管用）

□飲料 □タオル

※保護者の皆様につきましても靴袋をご持参ください。必要に応じてスリッパ等の室内履きをご持参ください。

※駐車場は送迎等で大変込み合います。公共交通機関でのご来館にご理解ご協力をお願いいたします。

当協会が管理運営する札幌市内のスポーツ施設を効果的に連携させるスポーツクラブ事業のクラブマネージャー「阿部雅司さん」（ノルディック複合リレハンメルオリンピック金メダリスト）も一緒にサポートいたします!

阿部 雅司 さん

スキーノルディック複合

リレハンメルオリンピック金メダリスト



新規開講教室

キッズバレエ

対象：年中～小学1年生

バレエの動きで幼少期のうちに正しい姿勢を学びます。音楽と一緒に楽しく体を動かし、バレエを通して想像力を養いながら心の発育を促進します★



ジュニアバレエ

対象：小学2～6年生

音楽と体との調和を意識して、バレエの基本となるベースづくりを行います。バレエを通してよく考える力や心を磨きます★

指導員：山内 杏奈

【資格】美姿勢コーディネーター/日本生活環境支援協会 からだバランスコーディネーター/日本インストラクター技術協会 etc

受講者のみなさまが夢に向かって美しく成長できるようなレッスンをしていきます♪

～バレエを通して精神や心の育成とともに、美しくなっていくことを目標とします～

5月～水曜
開講!!

ジュニア野球



詳細は左記QRコードより教室情報をご覧ください★

4/1(土)

～募集開始!!

多種目体験型スクール

DO! スポKIDS シニア健康塾

4月1日(土)～募集開始!!

詳細は、右記QRコードより、ホームページをご覧ください😊

