

2025年  
10月  
開講

# 豊平区体育館 スポーツ教室受講者募集！

- 申込期間 令和7年9月1日(月)～令和7年9月14日(日) プライバシーポリシー
- 申込方法 WEB・電話・施設窓口のいずれかでお申込みください。  
【WEB】24時間お申込み可能です(申込初日9:00～申込最終日23:59:59)。  
【電話・施設窓口】9:00～20:00
- 抽 選 令和7年9月16日(火)10:00～  
【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。  
【電話・施設窓口】落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。
- 追加申込 定員に空きがある教室は、9月18日(木)9:00より先着順にて受付いたします(電話のみ)。  
9月19日(金)以降は、電話・施設窓口にて先着受付いたします。  
**※追加申込は電話または施設窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。**
- 納入方法  
「WEBでお申込みの方」  
納入期間:9月16日(火)～9月27日(土) 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」「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(施設窓口でのお支払いはできません)。  
・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できないため、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。

プライバシーポリシー



傷害見舞金給付制



- ・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

## 「電話・施設窓口でお申込みの方」

納入期間:9月19日(金)～9月27日(土) 9:00～20:00  
・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いただき、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をお願いします。

## 教室 WEB 申込み 受講料割引キャンペーン

「教室 WEB 申込み」より、10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。

- ・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和7年10月開講教室」の対象教室へ「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、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。

## さぼるとさっぼろ

1会員につき1年度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!!

さぼるとさっぼ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「水泳自動継続」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。



## ◆ NEW教室 ◆ \スポーツの秋!! ご自身にあった運動を探してみませんか?

### ガールズHIPHOP

【受講料(全12回)】  
一般:11,400円  
障がいのある方:9,000円

未経験者  
大歓迎!!

「私も踊ってみたい!」の気持ちだけで大丈夫。  
キラキラ輝くアイドルみたいに、カッコよくてかわいい自分を一緒に目指そう!初めてでも楽しくステップアップできます。



【指導員】笑 舞  
【対象】小3～中3  
【曜日】月曜日  
【時間】16:30～17:30  
【場所】2階 小体育室

### ナイトフィットネス

短期教室

9/8(月)  
ワンコイン体験会  
開催!!

【受講料(全6回)】  
一般:6,600円  
65歳以上の方:4,800円  
障がいのある方:3,900円

体をほぐす、伸ばす、整える、そしてリズムダンスや体幹トレーニングなどを取り入れ、体を動かす楽しさ、そして動ける身体QOL(生活の質)の向上を目指します。



【指導員】今 香穂理  
【対象】高校生以上  
【曜日】月曜日  
【時間】19:30～20:30  
【場所】2階 小体育室

#### 【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は、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、その際は事前にお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。

Instagram  
教室・イベント情報  
公式アカウント  
フォローお待ちしております!

LINE  
公式アカウント  
友だち登録お待ちしております!

▼多種目体験型スクール▼  
DO! スポキッズ  
DO! シニア健康塾  
4月1日(火)～申込開始!  
詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご覧ください。2月中旬頃に掲載いたします。



## 豊平区体育館

☎ 011-855-0791

〒062-0052 札幌市豊平区月寒東2条20丁目4-15  
地下鉄東豊線「福住駅」3番出口より徒歩30分

- 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
- 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



## 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させ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!



## WEB申込みフォーム



## ★大人フィットネス(対象:高校生以上)

※障がいのある方: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

教室番号	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員名	開講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)		
101	やさしいヨガ	月	10:00~11:00	6回	30名	6,600円	4,800円	3,900円	佐藤 尚美	10/6~12/15
102	ベーシックヨガ	火	10:15~11:15	12回	25名	13,200円	9,600円	7,800円	高橋 あゆみ	10/7~12/23
104	生活習慣病予防体操	水	9:30~10:30	13回	25名	14,300円	10,400円	8,450円	高坂 聖美	10/1~12/24
105	やさしい姿勢バランス体操	水	10:00~11:00	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	宮川 さとみ	10/1~12/24
106	フラダンス(アドバンスコース)	水	11:30~12:30	13回	25名	14,300円	10,400円	8,450円	面出 真有美	10/1~12/24
107	フラダンス(ベーシックコース)	水	12:45~13:45	13回	25名	14,300円	10,400円	8,450円	面出 真有美	10/1~12/24
108	やさしいナイトピラティス	水	19:30~20:30	13回	25名	14,300円	10,400円	8,450円	伊藤 はるか	10/1~12/24
109	ピラティス(木)	木	9:20~10:20	13回	25名	14,300円	10,400円	8,450円	上田 加代子	10/2~12/25
110	たのしい太極拳	木	10:30~11:30	13回	25名	14,300円	10,400円	8,450円	竹内 恵美子	10/2~12/25
111	リズムフィットネス	木	11:40~12:40	13回	25名	14,300円	10,400円	8,450円	岡村 啓子	10/2~12/25
112	やさしい代謝UP体操	金	9:50~10:50	12回	25名	13,200円	9,600円	7,800円	宮川 さとみ	10/3~12/26
113	大人のバレエ	月	11:00~12:00	5回	15名	5,500円	4,000円	3,250円	栞谷博子バレエ教室	10/6~12/8
114	ずばら健康体操	金	11:10~12:10	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	高坂 聖美	10/3~12/26
115	ナイトヨガ	金	19:30~20:30	13回	25名	14,300円	10,400円	8,450円	伊藤 加奈子	10/3~12/26
116	ZUMBA(土)	土	18:15~19:15	9回	25名	9,900円	7,200円	5,850円	高田 志保	10/4~12/20
117	大人のためのK-POPダンス	土	19:30~20:30	8回	25名	8,800円	6,400円	5,200円	宮下 ルミ	10/4~12/20
118	バランスボールエクササイズ	月	9:20~10:20	6回	15名	6,600円	4,800円	3,900円	近 育愛	10/6~12/15
119	ボールでストレッチヨガ ※1	火	9:00~10:00	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	東堂 渚	10/7~12/23
120	ピラティス(月)	月	11:10~12:10	6回	30名	6,600円	4,800円	3,900円	今津 裕美子	10/6~12/15
NEW 121	かんたんエアロビクス	木	19:00~20:00	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	菅野 敦子	10/2~12/25
NEW 125	ナイトフィットネス	月	19:30~20:30	6回	25名	6,600円	4,800円	3,900円	今 香穂理	10/6~12/15

※1:骨粗しょう症・妊娠中の方・脊柱管狭窄症・頸椎椎間板ヘルニアの方はご受講をお控えいただく場合がございますので予めご了承ください。

## ★球技(対象:高校生以上)

※障がいのある方: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

教室番号	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員名	開講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)		
131	バドミントン初級	火	10:00~12:00	12回	16名	13,200円	12,000円	10,200円	札幌地区バドミントン協会	10/7~12/23
132	バドミントン中級	火	10:00~12:00	12回	16名	13,200円	12,000円	10,200円	札幌地区バドミントン協会	10/7~12/23
133	卓球入門・初級	火	10:00~12:00	12回	15名	13,200円	12,000円	10,200円	札幌卓球連盟	10/7~12/23
134	卓球初中級	木	13:00~15:00	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌卓球連盟	10/2~12/25
135	卓球中上級	木	13:00~15:00	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌卓球連盟	10/2~12/25
136	テニス入門~初級	木	9:00~11:00	11回	10名	15,400円	14,300円	12,100円	田中 俊充	10/9~12/25
137	テニス初中級(火)	火	13:00~15:00	12回	12名	16,800円	15,600円	13,200円	太田 幸江	10/7~12/23
138	テニス初中級(木)	木	13:00~15:00	11回	12名	15,400円	14,300円	12,100円	関口 真知子	10/9~12/25
139	テニス中級(火)	火	15:05~17:05	12回	12名	16,800円	15,600円	13,200円	田中 裕子	10/7~12/23
140	テニス中級レベル1(水)	水	15:05~17:05	13回	10名	18,200円	16,900円	14,300円	門間 昌子	10/1~12/24
141	テニス中級レベル2(金)	金	13:00~15:00	13回	12名	18,200円	16,900円	14,300円	門間 昌子	10/3~12/26
142	テニス中上級	水	13:00~15:00	13回	12名	18,200円	16,900円	14,300円	門間 昌子	10/1~12/24
143	テニス上級	木	9:15~10:45	11回	12名	12,650円	11,550円	9,900円	太田 幸江	10/9~12/25
144	テニスクリニック	木	11:05~12:05	11回	10名	10,450円	9,900円	8,250円	田中 俊充	10/9~12/25
145	エンジョイテニス(火)	火	9:30~11:00	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	門間 昌子	10/7~12/23
146	エンジョイテニス中上級(木)	木	10:50~12:20	11回	12名	12,650円	11,550円	9,900円	太田 幸江	10/9~12/25
147	インドアゴルフ	金	13:00~14:30	13回	26名	16,250円	14,950円	13,000円	北海道GIP	10/3~12/26

## ★球技(対象:高校生以上)

※障がいのある方: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

教室番号	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員名	開講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)		
148	シニアバドミントン(月)	月	9:00~10:00	6回	6名	6,000円			小飼 清統	10/6~12/15
149	エキスパートバドミントン(月)	月	10:15~12:15	6回	6名	9,000円			小飼 清統	10/6~12/15
150	レベルアップバドミントン	金	14:45~16:15	13回	16名	12,350円	11,700円	9,750円	札幌地区バドミントン協会	10/3~12/26
151	シニアバドミントン(金)	金	9:00~10:00	13回	6名	13,000円			小飼 清統	10/3~12/26
152	エキスパートバドミントン(金)	金	10:15~12:15	13回	6名	19,500円			小飼 清統	10/3~12/26

## ★球技(短期コース)(対象:高校生以上)

※障がいのある方: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

教室番号	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員名	開講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方(※)		
167	卓球集中教室(1期)	火	10:00~12:00	3回	15名	3,300円	3,000円	2,550円	札幌卓球連盟	10/7, 10/14, 10/21
187	ワンポイント卓球(1期)	水	15:30~17:00	1回 完結	15名	950円	900円	750円	札幌卓球連盟	10/15
	ワンポイント卓球(2期)									
	マンツーマン卓球	水	15:30~16:30	1回 完結	1名	4,050円			10/1, 10/22(札幌卓球連盟) 上記日程から選択	
	プライベート卓球					2~4名	2名:4,500円	3名:4,950円		4名:5,400円
	マンツーマンテニス	木	12:10~12:55	1回 完結	1名	4,650円			田中 俊充	10/9, 10/16, 10/30 上記日程から選択
	プライベートテニス					2~4名	2名:5,200円	3名:5,700円		

※卓球集中・ワンポイント卓球の実施内容詳細は豊平区体育館HPの教室情報をご確認ください。

※マンツーマン・プライベート卓球・テニスの受付は電話または受付窓口のみになります。WEB申込はお使いになれませんので、あらかじめご了承ください。

## ★少年少女対象教室

※障がいのある方: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

教室番号	教室名	曜日	対象	時間	回数	定員	受講料(税込)		指導員名	開講期間
							一般	障がいのある方(※)		
201	ジュニアバドミントン(小3~6)	月・金	小3~6	16:30~18:00	37回	30名	35,150円	27,750円	札幌地区バドミントン協会	10/3~3/30
202	ジュニアテニス初心者	金	小1~6	16:00~17:00	23回	10名	21,850円	17,250円	川島 裕子	10/3~3/27
203	ジュニアテニス初中級	金	小3~中2	17:10~18:10	23回	10名	21,850円	17,250円	川島 裕子	10/3~3/27
205	ジュニアハンドボール	木	小2~6	16:25~17:25	20回	30名	16,000円	13,000円	三宮・佐藤	10/9~3/26
206	キッズフットサル	木	年中・年長	15:45~16:45	24回	10名	19,200円	15,600円	真藤 優亮	10/2~3/26
207	ジュニアフットサル	木	小1~6	16:50~17:50	20回	18名	16,000円	13,000円	真藤 優亮	10/9~3/26
208	ミニバス(低学年)	水	小1~3	16:15~17:15	22回	18名	17,600円	14,300円	札幌地区バスケットボール協会	10/1~3/25
209	ミニバス(高学年)	水	小4~6	17:20~18:20	22回	18名	17,600円	14,300円	札幌地区バスケットボール協会	10/1~3/25
210	ジュニアバレーボール(低学年)	月	小1~3	17:30~18:30	14回	10名	11,200円	9,100円	札幌バレーボール協会	10/6~3/30
211	ジュニアバレーボール(高学年)	月	小4~6	18:40~19:40	14回	15名	11,200円	9,100円	札幌バレーボール協会	10/6~3/30
212	ジュニアスプラントレーニング(低学年)	火	小1~3	16:45~17:45	23回	18名	21,850円	17,250円	山口 雅史	10/7~3/31
213	ジュニアスプラントレーニング(高学年)	火	小4~6	17:50~18:50	23回	18名	21,850円	17,250円	山口 雅史	10/7~3/31
214	HIPHOPスキルアップ	月・金	小3~中3	17:50~19:20	37回	20名	35,150円	27,750円	笑舞	10/3~3/30
216	HIPHOPベーシック	金	小1~6	16:30~17:40	23回	20名	21,850円	17,250円	笑舞	10/3~3/27
217	キッズチアダンス	火	年中~小1	15:30~16:30	25回	15名	23,750円	18,750円	後藤 亜紀子	10/7~3/31
218	ジュニアチアダンス	火	小2~6	16:40~17:40	25回	20名	23,750円	18,750円	後藤 亜紀子	10/7~3/31
219	ジュニアブレイクダンス	水	小1~中3	18:00~19:00	24回	20名	22,800円	18,000円	河口 達哉	10/1~3/25
220	Gボールチャレンジフィット	木	小1~6	17:10~18:40	24回	10名	22,800円	18,000円	近 育愛	10/2~3/26
221	コア・キッズ体操と走・跳・投	金	小1~3	16:30~17:30	22回	10名	20,900円	16,500円	小野寺 なおこ	10/3~3/13
223	屋内ジュニア野球	月・木	小1~3	17:00~18:30	35回	12名	33,250円	26,250円	竹中 昭裕	10/2~3/30
226	初めてのバレエ	水	年中~小3	16:00~17:00	24回	15名	22,800円	18,000円	山内 杏奈	10/1~3/25
227	体づくりGボールチャレンジフィット	木	年中~年長	16:00~17:00	24回	10名	22,800円	18,000円	近 育愛	10/2~3/26
NEW 228	ガールズHIPHOP	月	小3~中3	16:30~17:30	12回	20名	11,400円	9,000円	笑舞	10/6~3/30

## 豊平区体育館

☎ 011-855-0791

〒062-0052 札幌市豊平区月寒東2条20丁目4-15

地下鉄東豊線「福住駅」3番出口より徒歩30分



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

■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



## 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!



WEB申込みフォーム

