

豊平区体育館
スポーツ教室受講者募集！

- 

- 金銭的価値の間の直接的な現金の



メールアドレスへご連絡いたします



★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	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	佐藤 尚美	1/5～3/30
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	1/6～3/31
104	生活習慣病予防体操	水	9:30～10:30	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	高坂 聖美	1/7～3/25
105	やさしい姿勢バランス体操	水	10:00～11:00	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	宮川 さとみ	1/7～3/25
106	フラダンス(アドバンスコース)	水	11:30～12:30	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	面出 真有美	1/7～3/25
107	フラダンス(ベーシックコース)	水	12:45～13:45	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	面出 真有美	1/7～3/25
108	やさしいナイトピラティス	水	19:30～20:30	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	伊藤 はるか	1/7～3/25
109	ピラティス(木)	木	9:20～10:20	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	上田 加代子	1/15～3/26
110	たのしい太極拳	木	10:30～11:30	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	竹内 恵美子	1/15～3/26
112	やさしい代謝UP体操	金	9:50～10:50	10回	25名	11,000円	8,000円	6,500円	宮川 さとみ	1/16～3/27
113	大人のバレエ	月	11:00～12:00	8回	15名	8,800円	6,400円	5,200円	栢谷博子/バレエ教室	1/5～3/30
114	ずばら健康体操	金	11:10～12:10	10回	25名	11,000円	8,000円	6,500円	高坂 聖美	1/16～3/27
115	ナイトヨガ	金	19:30～20:30	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	伊藤 加奈子	1/9～3/27
116	ZUMBA(土)	土	18:15～19:15	12回	25名	13,200円	9,600円	7,800円	高田 志保	1/10～3/28
117	大人のためのK-POPダンス	土	19:30～20:30	12回	25名	13,200円	9,600円	7,800円	宮下 ルミ	1/10～3/28
118	バランスボールエクササイズ	月	9:20～10:20	8回	15名	8,800円	6,400円	5,200円	近 育愛	1/5～3/30
119	ポールでストレッチヨガ※1	火	9:00～10:00	13回	25名	14,300円	10,400円	8,450円	東堂 渚	1/6～3/31
120	ピラティス(月)	月	11:10～12:10	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	今津 裕美子	1/5～3/30

※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	13回	16名	14,300円	13,000円	11,050円	札幌地区バドミントン協会	1/6～3/31
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	1/6～3/24
133	卓球入門	火	10:00～12:00	13回	15名	14,300円	13,000円	11,050円	札幌卓球連盟	1/6～3/31
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	1/15～3/26
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	1/15～3/26
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	1/15～3/26
137	テニス初中級(火)	火	13:00～15:00	11回	12名	15,400円	14,300円	12,100円	太田 幸江	1/6～3/24
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	1/15～3/26
139	テニス中級(火)	火	15:05～17:05	11回	12名	15,400円	14,300円	12,100円	田中 裕子	1/6～3/31
140	テニス中級レベル1	水	15:05～17:05	11回	10名	15,400円	14,300円	12,100円	門間 昌子	1/7～3/25
141	テニス中級レベル2	金	13:00～15:00	10回	12名	14,000円	13,000円	11,000円	門間 昌子	1/16～3/27
142	テニス中上級	水	13:00～15:00	11回	12名	15,400円	14,300円	12,100円	門間 昌子	1/7～3/25
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	1/15～3/26
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	1/15～3/26
145	エンジョイテニス	火	9:30～11:00	13回	10名	14,950円	13,650円	11,700円	門間 昌子	1/6～3/31
146	エンジョイテニス中上級	木	10:50～12:20	11回	12名	12,650円	11,550円	9,900円	太田 幸江	1/15～3/26
147	インドアゴルフ	金	13:00～14:30	10回	26名	12,500円	11,500円	10,000円	北海道GIP	1/16～3/27
148	シニアバドミントン(月)	月	9:00～10:00	8回	6名	8,000円			小飼 清統	1/5～3/30
149	エキスパートバドミントン(月)	月	10:15～12:15	8回	6名	12,000円				
150	レベルアップバドミントン	金	14:45～16:15	10回	16名	9,500円	9,000円	7,500円	札幌地区バドミントン協会	1/16～3/27
151	シニアバドミントン(金)	金	9:00～10:00	10回	6名	10,000円			小飼 清統	1/16～3/27
152	エキスパートバドミントン(金)	金	10:15～12:15	10回	6名	15,000円				

★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(※)		
170	卓球集中教室(1月)	火	10:00～12:00	3回	15名	3,300円	3,000円	2,550円	札幌卓球連盟	1/6、1/13、1/20
301	マンツーマンテニス	木	12:10～12:55	1回	1名	4,650円			田中 俊充	1/15、1/22、 1/29
	プライベートテニス			2～4名	2名/5,200円	3名/5,700円	4名/6,200円			

※卓球集中教室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。

おすすめ教室紹介

▶ポールでストレッチヨガ

【指導員】東堂 渚 【場 所】2階 小体育室

【日 時】火曜日 9:00～10:00

☆教室内容☆

・ストレッチポールで骨格を本来のあるべき状態に近づけ、動きやすいポジションをつくり、後半は筋肉のバランスを整えるためのヨガをしていきます。快適な体づくりを目指しましょう！



▶やさしい姿勢バランス体操

【指導員】宮川 さとみ 【場 所】3階 格技室

【日 時】水曜日 10:00～11:00

☆教室内容☆

・体の一つ一つを意識した運動と、ゆったりとしたストレッチで体軸を整え、美しい姿勢を身に着けます。



▶ピラティス (月)

【指導員】今津 裕美子 【場 所】3階 格技室

【日 時】月曜日 11:10～12:10

☆教室内容☆

・呼吸のメカニズムをふまえて、重力から体に負担のかからない正しい姿勢で、骨盤を効率よく動かすことを学ぶ「気づきのエクササイズ」です。深い呼吸で休眠しがちな深層の筋肉にスイッチを入れて、カラダ全体の筋力バランスを整えましょう。



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

