

2026年  
1月  
開講

# 豊平区体育館 スポーツ教室受講者募集！

## 追加申込受付中

- 追加申込 定員に空きがある教室は、**12月18日(木)9:00**より先着順にて受付いたします(電話のみ)。  
12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:12月16日(火)～12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。

- ・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:12月19日(金)～12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キャンセル扱いとなりますのでご注意ください。
- ・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、施設までお問い合わせ願います。
- ・**12月22日(月)は施設整備日のため各種手続きは行っておりません。あらかじめご了承ください。**
- ・**12月29日(月)～1月3日(土)は年末年始のため休館となります。**

### 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、1 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 8 年 1 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。

### さぽ〜とさっぽろ

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!!

さぽ〜とさっぽ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。



## ゆったいアンチエイジング体操(体験会)

成人(高校生以上)対象

・日時: **2026年1月15日(木)or1月22日(木)**  
**10:00～11:00**

- ・指導員: 菅野 淳子
- ・定員: 30名(先着)
- ・場所: 3階 格技室
- ・申込方法: 窓口or電話にて
- ・申込期間: **2025年12月1日～各体験会日前日**
- ・持ち物: 飲料、靴袋、タオル(任意)※

各日1回

**500円**

※寝ながら行う運動もあるため、床に敷くためのタオルとなります。

軽いジャンプや前後左右に動いてみたり、指先を動かして脳を活性化させるなど、  
加齢とともに落ちていく機能の低下を防ぎます。性別、運動経験、年齢は関係  
なく、できるところからゆっくり楽しく体を動かしていく教室です。

【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、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いたします)。
- ・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。



プライバシーポリシー 傷害見舞金給付制度



## 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





★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	掛谷博子/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	ボ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・頰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	開講中止					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	開講中止					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

## ▶ボ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☆

・ストレッチボ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、背骨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

