

## フィットネス系教室

4期制 対象:成人(高校生以上) ※障がいのある方:障がい者手帳・療育手帳・障がい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	空き状況	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	9回	空きあり	9,900円	7,200円	5,850円	佐藤 尚美	4/6~6/29
102	ベーシックヨガ	火	10:15~11:15	12回	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	高橋 あゆみ	4/7~6/30
103	生活習慣病予防体操	水	9:30~10:30	9回	空きあり	9,900円	7,200円	5,850円	高坂 聖美	4/8~6/24
104	やさしい姿勢バランス体操	水	10:00~11:00	10回	空きあり	11,000円	8,000円	6,500円	宮川 さとみ	4/8~6/24
105	フラダンス(アドバンスコース)	水	11:30~12:30	9回	空きあり	9,900円	7,200円	5,850円	面出 真有美	4/8~6/24
106	フラダンス(ベーシックコース)	水	12:45~13:45	9回	空きあり	9,900円	7,200円	5,850円	面出 真有美	4/8~6/24
107	やさしいナイトピラティス	水	19:30~20:30	9回	-	定員に達したため締め切り			伊藤 はるか	4/8~6/24
108	ピラティス(木)	木	9:20~10:20	10回	空きあり	11,000円	8,000円	6,500円	上田 加代子	4/9~6/25
109	たのしい太極拳	木	10:30~11:30	11回	空きあり	12,100円	8,800円	7,150円	竹内 恵美子	4/9~6/25
110	リズムフィットネス	木	11:40~12:40	11回	-	開講中止			岡村 啓子	4/9~6/25
111	やさしい代謝UP体操	金	9:50~10:50	10回	空きあり	11,000円	8,000円	6,500円	宮川 さとみ	4/10~6/26
112	大人のバレエ	月	11:00~12:00	9回	空きあり	9,900円	7,200円	5,850円	栞谷博子バレエ教室	4/6~6/29
113	ずばら健康体操	金	11:10~12:10	11回	空きあり	12,100円	8,800円	7,150円	高坂 聖美	4/10~6/26
114	ナイトヨガ	金	19:30~20:30	12回	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	伊藤 加奈子	4/10~6/26
115	ZUMBA(土)	土	18:15~19:15	12回	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	高田 志保	4/11~6/27
116	大人のためのK-POPダンス	土	19:30~20:30	10回	空きあり	11,000円	8,000円	6,500円	宮下 ルミ	4/11~6/27
117	バランスボールエクササイズ	月	9:20~10:20	9回	空きあり	9,900円	7,200円	5,850円	近 育愛	4/6~6/29
118	身体すっきりストレッチボール※1	火	9:00~10:00	12回	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	東堂 渚	4/7~6/30
119	ピラティス(月)	月	11:10~12:10	9回	-	開講中止			今津 裕美子	4/6~6/29
NEW 120	うごけるカラダフィットネス	月	19:30~20:30	9回	-	開講中止			今 香穂里	4/6~6/29
NEW 121	からだにやさしい健康体操	水	14:30~15:30	9回	-	開講中止			小野寺 弘美	4/8~6/24
NEW 122	膝にやさしいイストレッチ	火	11:30~12:30	11回	-	開講中止			北海道全員健康(株)	4/14~6/30
NEW 123	朝のゆったりピラティス	火	9:30~10:30	12回	空きあり	13,200円	9,600円	7,800円	工藤 綾	4/7~6/30
NEW 124	やさしい筋カトレーニング	金	11:00~12:00	11回	空きあり	12,100円	8,800円	7,150円	見田 昌司	4/10~6/26
NEW 125	ゆったりアンチエイジング体操	木	10:00~11:00	11回	-	開講中止			菅野 淳子	4/9~6/25

※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。

## 球技系・短期教室

4期制 対象:成人(高校生以上) ※障がいのある方:障がい者手帳・療育手帳・障がい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	空き状況	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	-	定員に達したため締め切り			札幌地区バドミントン協会	4/7~6/30
132	バドミントン中級	火	10:00~12:00	12回	空きあり	13,200円	12,000円	10,200円	札幌地区バドミントン協会	4/7~6/30
133	卓球入門	火	10:00~12:00	11回	空きあり	12,100円	11,000円	9,350円	札幌卓球連盟	4/7~6/30
134	卓球初中級	木	13:00~15:00	10回	空きあり	11,000円	10,000円	8,500円	札幌卓球連盟	4/9~6/25
135	卓球中上級	木	13:00~15:00	10回	-	定員に達したため締め切り			札幌卓球連盟	4/9~6/25
136	テニス入門~初級	木	9:00~11:00	9回	-	定員に達したため締め切り			田中 俊充	4/9~6/25
137	テニス初中級(火)	火	13:00~15:00	11回	空きあり	15,400円	14,300円	12,100円	太田 幸江	4/7~6/30
138	テニス初中級(木)	木	13:00~15:00	8回	空きあり	11,200円	10,400円	8,800円	関口 真知子	4/9~6/25
139	テニス中級(火)	火	15:10~17:10	10回	空きあり	14,000円	13,000円	11,000円	田中 裕子	4/7~6/30
140	テニス中級レベル1(水)	水	15:05~17:05	9回	-	開講中止			門間 昌子	4/8~6/24
141	テニス中級レベル2(金)	金	13:00~15:00	11回	空きあり	15,400円	14,300円	12,100円	門間 昌子	4/10~6/26

## 追加申込について

各教室空き枠への追加申込は、3月18日(水)の9:00から電話での先着順受付となります。

19日以降は窓口でもお申込みが可能です。

※空き枠が埋まり次第、締め切りとなります。

教室番号	教室名	曜日	時間	回数	空き状況	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(※)		
142	テニス中上級	水	13:00~15:00	9回	空きあり	12,600円	11,700円	9,900円	門間 昌子	4/8~6/24
143	テニス上級	木	9:15~10:45	9回	空きあり	10,350円	9,450円	8,100円	太田 幸江	4/9~6/25
144	テニスクリニック	木	11:05~12:05	9回	-	定員に達したため締め切り			田中 俊充	4/9~6/25
NEW 145	シニアテニス	火	9:30~11:00	12回	空きあり	13,800円	12,600円	10,800円	門間 昌子	4/7~6/30
146	エンジョイテニス中上級(木)	木	10:50~12:20	9回	-	開講中止			太田 幸江	4/9~6/25
147	インドアゴルフ	金	13:00~14:30	11回	空きあり	13,750円	12,650円	11,000円	北海道GIP	4/10~6/26
148	シニアバドミントン(月)	月	9:00~10:00	9回	空きあり	9,000円			小飼 清統	4/6~6/29
149	エキスパートバドミントン(月)	月	10:15~12:15	9回	-	定員に達したため締め切り			小飼 清統	4/6~6/29
150	レベルアップバドミントン	金	14:45~16:15	10回	空きあり	9,500円	9,000円	7,500円	日景 真弓	4/10~6/26
151	シニアバドミントン(金)	金	9:00~10:00	11回	空きあり	11,000円			小飼 清統	4/10~6/26
152	エキスパートバドミントン(金)	金	10:15~12:15	11回	-	定員に達したため締め切り			小飼 清統	4/10~6/26
161	卓球集中教室(4月)	火	10:00~12:00	3回	-	定員に達したため締め切り			札幌卓球連盟	4/7, 4/14, 4/21
301	マンツーマンテニス	木	12:10~12:55	1回	補欠待ち	4,650円			田中 俊充	4/9, 4/16, 4/30
	完結			補欠待ち	2名/5200円	3名/5700円	4名/6200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

※マンツーマン・プライベートテニスに関しては、WEB申込に対応しておりませんのでご了承ください

※指導員が受講レベルに達していないと判断した場合、ご受講をお控えまたはコース移動を推奨させていただきますので予めご了承ください

## 少年少女教室

※障がいのある方:障がい者手帳・療育手帳・障がい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	空き状況	対象	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~小6)	月・金	16:30~18:00	33回	空きあり	小3~小6	31,350円	24,750円	札幌地区バドミントン協会	4/6~9/25
202	ジュニアテニス初心者	金	16:00~17:00	23回	空きあり	小1~小6	21,850円	17,250円	川島 裕子	4/10~9/25
203	ジュニアテニス初級	金	17:10~18:10	23回	空きあり	小3~中2	21,850円	17,250円	川島 裕子	4/10~9/25
204	ジュニアハンドボール	木	16:25~17:25	18回	空きあり	小1~小6	14,400円	11,700円	三宮・佐藤	4/9~9/24
205	キッズフットサル	木	15:45~16:45	23回	-	年中・年長	開講中止		真藤 優亮	4/9~9/24
206	ジュニアフットサル	木	16:55~17:55	18回	-	小1~小6	定員に達したため締め切り		真藤 優亮	4/9~9/24
207	ミニバス(低学年)	水	16:15~17:15	21回	空きあり	小1~小3	16,800円	13,650円	札幌地区バスケットボール協会	4/8~9/30
208	ミニバス(高学年)	水	17:20~18:20	21回	空きあり	小4~小6	16,800円	13,650円	札幌地区バスケットボール協会	4/8~9/30
209	ジュニアバレーボール(低学年)	月・金	18:00~19:00	34回	空きあり	小1~小3	27,200円	22,100円	札幌バレーボール協会	4/6~9/25
210	ジュニアバレーボール(高学年)	月・金	19:10~20:10	34回	空きあり	小4~小6	27,200円	22,100円	札幌バレーボール協会	4/6~9/25
211	ジュニアスプリントトレーニング(低学年)	火	16:45~17:45	23回	空きあり	小1~小3	21,850円	17,250円	山口 雅史	4/7~9/29
212	ジュニアスプリントトレーニング(高学年)	火	17:50~18:50	23回	空きあり	小4~小6	21,850円	17,250円	山口 雅史	4/7~9/29
213	HIPHOPベーシック	金	16:30~17:40	23回	空きあり	小1~小6	21,850円	17,250円	笑舞	4/10~9/25
214	ガールズHIPHOP	金	17:50~19:00	24回	空きあり	小3~中3	22,800円	18,000円	笑舞	4/10~9/25
216	初めてのバレエ	水	17:00~18:00	21回	空きあり	年中~小3	19,950円	15,750円	山内 杏奈	4/8~9/30
217	キッズチアダンス	火	15:30~16:30	23回	空きあり	年中~小1	21,850円	17,250円	後藤 亜紀子	4/7~9/29
218	ジュニアチアダンス	火	16:40~17:40	23回	空きあり	小2~小6	21,850円	17,250円	後藤 亜紀子	4/7~9/29
219	キッズGボールチャレンジフィット	木	15:30~16:30	23回	-	年中~小1	開講中止		近 育愛	4/16~9/24
220	ジュニアGボールチャレンジフィット	木	16:40~18:10	23回	空きあり	小2~小6	21,850円	17,250円	近 育愛	4/16~9/24
221	コア・キッズ体操と走・跳・投	金	16:30~17:30	23回	-	小1~小3	開講中止		小野寺 なおこ	4/10~9/25
222	屋内ジュニア野球	月・木	17:00~18:30	40回	空きあり	小1~小3	38,000円	30,000円	竹中 昭裕	4/6~9/24
NEW 123	STARリズムジャンプ(年少~年長)※2	木	16:00~16:45	11回	空きあり	年少~年長	15,400円	12,100円	早坂 雄一	4/9~6/25
NEW 124	STARリズムジャンプ(小1~小3)※2	木	17:00~18:00	11回	空きあり	小1~小3	16,500円	13,200円	早坂 雄一	4/9~6/25
NEW 125	初めての空手	月	16:30~17:30	17回	空きあり	年中~小2	13,600円	11,050円	札幌地区空手道連盟	4/6~9/14
501	DO!スポKIDS(豊平コース)※3	月・火・水	日程ごとに異なります	30回	空きあり	小1~小3	34,500円	27,000円	日程ごとに異なります	5/11~3/8

※2 STARリズムジャンプにつきましては、指定ユニフォーム代として別途5,500円が必要となります。

※3 DO!スポKIDSは通年教室となります。

## 施設からの お知らせ

- ・3月23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。予めご了承ください。
- ・当施設の臨時駐車場は令和8年4月1日以降は、駐車場として使用できません。野球場を代替場所として使用することが決定していますが、整備等の関係で使用開始時期が未定となっております。開始時期が決定次第、改めて告知させていただきます。