

2026年
4月
開講

豊平区体育館

春のスポーツ教室受講者追加募集



2026年4月開講 新規教室紹介

朝のゆったりピラティス

ピラティスは、リハビリ等にも応用されている運動です。体力に自信がなくても大丈夫。朝のピラティスで1日を心地よく過ごすことのできる身体に整えましょう！

【曜日】火曜日 【時間】9時30分～10時30分 【指導員】工藤 綾 【定員】30名

やさしい筋力トレーニング

自宅で出来るような運動をメインに実施します。それぞれの癖や疾患、身体状況に合わせた指導をします。普段、運動についてわからないことについても質問形式で問答しながら解決していきます。

【曜日】金曜日 【時間】11時00分～12時00分 【指導員】見田 昌司 【定員】10名

初めての空手（年中～小2）

あいさつ・礼からはじまり、ストレッチや体操も含めた空手の基本的な型・突き・蹴りなど楽しく練習をします。初めての方でも大丈夫！

【曜日】月曜日 【時間】16時30分～17時30分 【指導員】札幌地区空手道連盟 【定員】20名

初めてのバレエ（年中～小3）

バレエの動きを幼少期から正しい姿勢で身に付け、音楽と体の調和を意識し、基本となるベースづくりを行います。

【曜日】水曜日 【時間】17時00分～18時00分 【指導員】山内 杏奈 【定員】15名

▼こちらも3月18日(水)より追加申込開始!!▼

豊平コースはプロスポーツチームに教えてもらえる種目がたくさんあります!!



いろんな楽しいが大集合!



Do!スポKIDSは、週1回のペースで10種類以上のスポーツ種目を楽しく体験できる教室です。体を動かすことが好きになるきっかけをつくれます。



教室事業ブランド「SASPO」完成記念！ 春のプレゼントキャンペーン

申込期間：3/1(日)～
抽選で510名様に
SASPOイメージキャラクター
「ジュンカンカン」グッズ等をプレゼント

詳しくは
WEBサイトを
ご覧ください。



新規受講者

新規受講者
全員に

トートバッグ
プレゼント



継続受講者

A賞
すべてのグッズ+
受講料1,000円
割引クーポン

10名様



B賞
アクリル
キーホルダー

200名様

C賞
クリアボトル

300名様



※画像はイメージです。

申込方法

【申込期間】3月1日(日)～3月14日(土) 9:00～20:00

【申込方法】①WEB ②電話 ③施設窓口

※①については申込初日9:00～14日(土) 23:59:59まで24時間受付中!

【抽選】3月16日(月) 10:00

定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選を行います。

①WEB申込の場合：抽選結果をメールにてお知らせいたします。

②電話・③施設窓口申込の場合：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

3月18日(水) 9:00より 定員に空きがある教室のみ先着順にて受付(初日は電話のみ)。

※3月19日(木)以降は、窓口でも先着受付いたします。

※追加申込ではWEB申込はご利用できません(電話・施設窓口のみ受付)。



納入方法

①WEBでお申込みの場合

納入期間：3月16日(月)～3月27日(金) 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」または「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。

■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

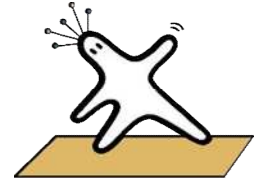
※施設窓口での現金納入はできません。

※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。

②電話 ③施設窓口でお申込みの場合

納入期間：3月19日(木)～ 9:00～20:00まで

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、ご確認ください。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ください。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願います。

・第4月曜日(祝日の場合は第3月曜日)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。

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申込みやお支払等の諸連絡
 - ③アンケート等の送付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。



豊平区体育館

〒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

TEL : 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50台



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

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	補欠待ち可	9,900円	7,200円	5,850円	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	栢谷博子バレエ教室	4/6~6/29
113	ずぼら健康体操	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	やさしい筋力トレーニング	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	補欠待ち可	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
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	補欠待ち可	11,000円	10,000円	8,500円	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	補欠待ち可	12,600円	11,700円	9,900円	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、電話・窓口での先着順受付となります。

※空き枠が埋まり次第、締め切りとなります。

■記載されている受講料は全回数分の受講料となります。開講期間中の受講料は残回数により異なります。

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	補欠待ち可	8,550円	8,100円	6,750円	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	補欠待ち可	13,500円			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	補欠待ち可	16,500円			小飼 清統	4/10~6/26
161	卓球集中教室(4月)	火	10:00~12:00	3回	補欠待ち可	3,300円	3,000円	2,550円	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	補欠待ち可	4,650円			田中 俊充	4/9、4/16、4/30
	1回 完結			補欠待ち可	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申込に対応してい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

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	補欠待ち可	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	補欠待ち可	小1~小6	14,400円	11,700円	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	-	小3~中3	開講中止		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	-	小2~小6	開講中止		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 223	STARリズムジャンプ(年少~年長)※2	木	16:00~16:45	11回	-	年少~年長	開講中止		早坂 雄一	4/9~6/25
NEW 224	STARリズムジャンプ(小1~小3)※2	木	17:00~18:00	11回	-	小1~小3	開講中止		早坂 雄一	4/9~6/25
NEW 225	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

・第4月曜日(祝日の場合は第3月曜日)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3月31日までとなっております。令和8年4月1日以降は、野球場を代替場所として使用することが決定しております。詳細は施設ホームページをご確認ください。