

2026年
10月
開講

豊平区体育館

人生に、スポーツを。
SASPO

秋のスポーツ教室受講者募集

10月スタート！
新規おすすめ教室紹介

■成人(高校生以上)対象教室

○美姿勢コンディショニング

短期教室(全3回) 10/5(月)、10/19(月)、11/2(月)

19:30～20:30

優しいヨガ・簡単なバレエの動き・バレートの要素が組み込まれた美へと導くプログラムの短期集中型教室です。姿勢を整えることによって巻き肩、反り腰、ストレートネックなど現代人の特徴的な不調の改善や、肩こり・腰痛予防や自律神経のケア、美肌、スタイルアップなどの効果が期待できます。初めての方、普段運動していない方でも気軽に参加できます。


指導員：今 香穂里

■少年少女対象教室

○キッズ体操(年中・年長)

水曜日 15:00～16:00

マット運動・跳び箱・鉄棒を中心に、リズム体操やなわとび、ボール遊びなど様々な運動で楽しく遊びながら運動能力の向上をめざす教室です。


指導員：大廣 朝美

○ジュニア体操(小1～小3)

水曜日 16:10～17:40

■中学生～成人対象教室

○バドミントン入門(少人数制)

土曜日 17:50～18:50

バドミントンを始めたばかりの方、基礎からしっかり学びたい方向けの教室です。

○バドミントン応用

土曜日 19:00～20:30

基本ストロークが打てる方、大会出場を目指す方向けの実践的なクラスです。

教室の詳細情報、その他の教室情報は裏面に掲載しております。ぜひご覧ください。

教室申込は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。■申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等でお申込みができます。■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

「教室 WEB 申込み」で受講料 100 円割引！
対象教室を WEB からお申込みいただいた場合、新規・継続を問わず、受講料を 100 円割引いたします。
※WEB 申込みに対応していない教室は対象外となります。
※申込期間終了後のお申込みは、教室 WEB 申込みの対象外となります。

お得なサポート


詳細はこちらをご覧ください。

申込方法

【申込期間】9月1日(火)～9月14日(月) 9:00～20:00

【申込方法】①WEB ②電話 ③施設窓口
※①については9月1日(火)9:00～9月14日(月)23:59:59まで24時間受付中！

【抽 選】9月16日(水) 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
9月18日(金)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）。
※9月19日(土)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）。


WEB申込み
フォーム

納入方法

① WEBでお申込みの場合
納入期間：9月16日(水)～9月27日(日) 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：9月19日(土)～9月27日(日) 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願います。
・9月28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。

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

TEL：011-855-0791

〒062-0052
札幌市豊平区月寒東2条20丁目4-15
中央バス「月寒東3条19丁目」より下車徒歩2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100台


人生に、スポーツを。
SASPO

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	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	10/5～12/21
102	姿勢改善ヨガ	火	10:15～11:15	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	高橋 あゆみ	10/6～12/22
103	生活習慣病予防体操	水	9:30～10:30	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	高坂 聖美	10/7～12/23
104	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	10/7～12/23
105	フラダンス(アドバンスコース)	水	11:30～12:30	12回	25名	13,200円	9,600円	7,800円	面出 真有美	10/7～12/23
106	フラダンス(ベーシックコース)	水	12:45～13:45	12回	25名	13,200円	9,600円	7,800円	面出 真有美	10/7～12/23
107	やさしいナイトピラティス	水	19:30～20:30	12回	25名	13,200円	9,600円	7,800円	伊藤 はるか	10/7～12/23
108	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	10/8～12/24
109	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	10/8～12/24
111	やさしい代謝UP体操	金	9:50～10:50	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	宮川 さとみ	10/9～12/25
112	大人のバレエ	月	11:00～12:00	8回	12名	8,800円	6,400円	5,200円	枅谷博子バレエ教室	10/5～12/21
113	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	10/9～12/25
114	ナイトヨガ	金	19:30～20:30	12回	25名	13,200円	9,600円	7,800円	伊藤 加奈子	10/9～12/25
115	ZUMBA(土)	土	18:15～19:15	12回	25名	13,200円	9,600円	7,800円	高田 志保	10/10～12/26
116	大人のためのK-POPダンス	土	19:30～20:30	10回	25名	11,000円	8,000円	6,500円	宮下 ルミ	10/10～12/19
117	バランスボールエクササイズ	月	9:20～10:20	7回	15名	7,700円	5,600円	4,550円	近 育愛	10/5～12/21
118	身体すっきりストレッチボール※1	火	9:00～10:00	10回	25名	11,000円	8,000円	6,500円	東堂 渚	10/6～12/22
NEW 122	膝にやさしいチェアストレッチ	水	9:30～10:30	12回	25名	13,200円	9,600円	7,800円	北海道全員健康(株)	10/7～12/23
123	朝のゆったりピラティス	火	9:30～10:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	工藤 綾	10/6～12/22
124	やさしい筋力トレーニング	金	11:00～12:00	10回	10名	11,000円	8,000円	6,500円	見田 昌司	10/9～12/25
NEW 1310	美姿勢コンディショニング(短期教室)	月	19:30～20:30	3回	25名	3,300円	2,400円	1,950円	今 香穂里	10/5、10/19、11/2

※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	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	11回	16名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌地区バドミントン協会	10/6～12/22
132	バドミントン中級	火	10:00～12:00	11回	16名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌地区バドミントン協会	10/6～12/22
133	卓球入門	火	10:00～12:00	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	札幌卓球連盟	10/6～12/22
134	卓球初中級	木	13:00～15:00	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	札幌卓球連盟	10/8～12/24
135	卓球中上級	木	13:00～15:00	10回	15名	11,000円	10,000円	8,500円	札幌卓球連盟	10/8～12/24
136	テニス入門～初級	木	9:00～11:00	10回	10名	14,000円	13,000円	11,000円	田中 俊充	10/8～12/24
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	10/6～12/22
138	テニス初中級(木)	木	13:00～15:00	10回	12名	14,000円	13,000円	11,000円	関口 真知子	10/8～12/24
139	テニス中級(火)	火	15:10～17:10	11回	10名	15,400円	14,300円	12,100円	田中 裕子	10/6～12/22
141	テニス中級(金)	金	13:00～15:00	11回	12名	15,400円	14,300円	12,100円	門間 昌子	10/9～12/25
142	テニス中上級	水	13:00～15:00	12回	12名	16,800円	15,600円	13,200円	門間 昌子	10/7～12/23
143	テニス上級	木	9:15～10:45	10回	12名	11,500円	10,500円	9,000円	太田 幸江	10/8～12/24
144	テニスクリニック	木	11:05～12:05	10回	10名	9,500円	9,000円	7,500円	田中 俊充	10/8～12/24
145	シニアテニス	火	9:30～11:00	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円	門間 昌子	10/6～12/22
147	インドアゴルフ	金	13:00～14:30	11回	26名	13,750円	12,650円	11,000円	北海道GIP	10/9～12/25

「アルカサル」で教室に通えば通うほど、動かさる。ポイントもたまらさる。

SASPOでポイントを貯めよう！

教室受講で『アルカサル』のポイントが貯まります♪

アルカサルとは？

アルカサルは、札幌市が運営する40歳以上向けの「札幌健康アプリ」です。貯まったポイントは、40歳～64歳の方はプレゼント抽選への応募に利用でき、65歳以上の方は電子マネーへの交換ができます。札幌市スポーツ協会主催のSASPO教室、大会・イベントの参加時や、施設への来館でもポイントが貯まります！詳細は右記二次元コードより、アルカサルの公式ホームページをご覧ください。



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	8回	6名	8,000円			小飼 清統	10/5～12/21
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			小飼 清統	10/5～12/21
150	レベルアップバドミントン	金	14:45～16:15	9回	16名	8,550円	8,100円	6,750円	日景 真弓	10/9～12/25
151	シニアバドミントン(金)	金	9:00～10:00	11回	6名	11,000円			小飼 清統	10/9～12/25
152	エキスパートバドミントン(金)	金	10:15～12:15	11回	6名	16,500円			小飼 清統	10/9～12/25
167	卓球集中教室(10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	10/6、10/13、10/20
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	10/8、10/22、 10/29
	プライベートテニス			完結	2～4	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く場合がございますので予めご了承ください。

NEW！球技系教室【中学生～成人】が対象の教室です！

4期制 対象:成人(中学生以上) ※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	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(※)		
NEW 153	バドミントン入門	土	17:50～18:50	6回	6名	6,000円			日景 真弓	10/10～12/26
NEW 154	バドミントン応用	土	19:00～20:30	6回	16名	5,700円	5,400円	4,500円	日景 真弓	10/10～12/26

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	定員	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	39回	30名	小3～小6	37,050円	29,250円	札幌地区バドミントン協会	10/5～3/29
202	ジュニアテニス初心者	金	16:00～17:00	23回	10名	小1～小6	21,850円	17,250円	川島 裕子	10/9～3/26
203	ジュニアテニス初級	金	17:10～18:10	23回	10名	小3～中2	21,850円	17,250円	川島 裕子	10/9～3/26
204	ジュニアハンドボール	木	16:25～17:25	21回	30名	小1～小6	16,800円	13,650円	三宮・佐藤	10/8～3/25
205	キッズフットサル	木	15:45～16:45	21回	10名	年中・年長	16,800円	13,650円	真藤 優亮	10/8～3/25
206	ジュニアフットサル	木	16:55～17:55	21回	18名	小1～小6	16,800円	13,650円	真藤 優亮	10/8～3/25
207	ミニバス(低学年)	水	16:15～17:15	25回	18名	小1～小3	20,000円	16,250円	札幌地区バスケットボール協会	10/7～3/31
208	ミニバス(高学年)	水	17:20～18:20	25回	18名	小4～小6	20,000円	16,250円	札幌地区バスケットボール協会	10/7～3/31
209	ジュニアバレーボール(低学年)	月・金	18:00～19:00	40回	16名	小1～小3	32,000円	26,000円	札幌バレーボール協会	10/5～3/29
230	ジュニアバレーボール(高学年)	月・金	19:10～20:40	40回	24名	小4～小6	38,000円	30,000円	札幌バレーボール協会	10/5～3/29
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	18名	小1～小3	21,850円	17,250円	山口 雅史	10/6～3/30
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	18名	小4～小6	21,850円	17,250円	山口 雅史	10/6～3/30
213	HIPHOPベーシック	金	16:30～17:40	23回	20名	小1～小6	21,850円	17,250円	笑舞	10/9～3/26
214	ガールズHIPHOP	金	17:50～19:00	24回	20名	小3～中3	22,800円	18,000円	笑舞	10/9～3/26
216	初めてのバレエ	水	17:00～18:00	25回	15名	年中～小3	23,750円	18,750円	山内 杏奈	10/7～3/31
217	キッズチアダンス※2	火	15:30～16:30	23回	15名	年中～小1	21,850円	17,250円	後藤 亜紀子	10/6～3/30
227	ジュニアチアダンス※2	火	17:00～18:00	23回	20名	小2～中3	21,850円	17,250円	後藤 亜紀子	10/6～3/30
219	キッズGボールチャレンジフィット	木	15:30～16:30	22回	10名	年中・年長	20,900円	16,500円	近 育愛	10/8～3/25
220	ジュニアGボールチャレンジフィット	木	16:40～18:10	22回	10名	小1～小6	20,900円	16,500円	近 育愛	10/8～3/25
221	コア・キッズ体操と走・跳・投	金	16:30～17:30	20回	10名	小1～小3	19,000円	15,000円	小野寺 なおこ	10/9～3/12
222	屋内ジュニア野球	月・木	17:00～18:30	34回	12名	小1～小3	32,300円	25,500円	竹中 昭裕	10/5～3/29
225	初めての空手	月	16:30～17:30	15回	20名	年中～小2	12,000円	9,750円	札幌地区空手道連盟	10/5～3/29
NEW 1228	キッズ体操	水	15:00～16:00	25回	10名	年中・年長	23,750円	18,750円	大廣 朝美	10/7～3/31
NEW 1229	ジュニア体操	水	16:10～17:40	25回	10名	小1～小3	28,750円	22,500円	大廣 朝美	10/7～3/31

※2 チアダンス教室につきましては、発表会用の衣装代が別途かかる場合があります。

スポーツ・フィットネス教室
ワンコイン体験実施中！

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を1教室・各期・1回体験することができます。

教室の雰囲気はどんな感じ？！続けられるかしら？！ぜひ一度、体験してください！

体験方法

①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
②空きがあるか確認後、直近の教室実施日（体験可能日）をご案内いたします。
③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。
※体験料500円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。
※開催前日までにお申込みください。
※JAF会員の方は、JAF会員を含む2名様まで、ワンコイン教室体験が無料でご受講いただけます。※会員証のご提示が必要です。
※ご見学のみの場合は無料です。

豊平区体育館ホームページ

豊平区体育館HPはこちらからアクセスできます。
HPの『教室一覧』からも教室の募集内容や日程表がご覧いただけます。