2027年
1月
開講

豊平区体育館

冬のスポーツ教室受講者募集

人生に、スポーツを。SASPO

PICK UP！教室

寒さに負けない体力づくりを、豊平区体育館で！

◆メンズヨガ

NEW

チャレンジ7回コース

木曜／19：30～20：30

体幹などを鍛えつつ柔軟性も向上させる効果があるため筋トレとの相性も抜群です。
中学生から受講することが出来ます！



【伊藤 加奈子先生】

◆膝にやさしいチェアストレッチ

リニューアル！

水曜／9：30～10：30

転倒予防などの生活での不便を防止・改善していく教室です。
足指・足首ストレッチを含む椅子ヨガなどを行っていきます。



【神 美香先生】

◆ジュニアスプリントトレーニング（低学年）

火曜／16：45～17：45

スポーツの基礎となるバランス感覚、リズム感覚を養うトレーニング教室です！
サッカー選手も行っている体幹バランストレーニングをライセンス保持者の指導員が教えます。



【山口 雅史先生】

◆キッズ体操（年中・年長）

水曜／15：00～16：00

マット運動・跳び箱・鉄棒を中心としたカリキュラム。
様々な運動で楽しく遊びながら運動能力の向上を目指します♪



【大廣 朝美先生】

教室情報

豊平区体育館HP
教室情報

他にも様々な教室情報はコチラから！

豊平区体育館には球技にフィットネスなど様々な教室がたくさんあります！
お友達やご夫婦での参加もお待ちしております！

お得なサポート

さぽーとさっぽろ

受講料助成が
ご利用いただけます。

詳細はこちらから
ご覧ください。

「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。

申込方法

【申込期間】１２月１日(火)～１２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１２月１日(火) ９：00～１２月１４日(月)２３：５９：５９まで２４時間受付中！

【抽　　選】１２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。

WEB申込みフォーム

追加申込

１２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）。
※１２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）。

納入方法

① WEBでお申込みの場合

納入期間：１２月１６日(水)～１２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：１２月１９日(土)～１２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。

・１２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。

人生に、スポーツを。SASPO

豊平区体育館
〒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

豊体HP

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

番号	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料（税込） 一般	65歳以上の方	障がいのある方	指導員名	開講期間	教室内容
101	やさしいヨガ	月	10:00～11:00	7回	30名	7,700円	5,600円	4,550円	佐藤 尚美	1/18～3/29	呼吸法とゆっくりとした無理のないポーズで少しずつ身体をほぐしていきます。身体の硬い方でも始めやすい内容です。
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	髙橋 あゆみ	1/12～3/30	背骨や骨盤のずれを整え、正しい姿勢へ導くことで慢性的な肩こり、首こり、腰痛の解消が期待できます。
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	髙坂 聖美	1/13～3/31	有酸素運動や下肢・腹筋・背筋のトレーニング、ストレッチを行います。
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	1/13～3/31	身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幹を整え、美しい姿勢を身に付けます。
105	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	1/13～3/31	基本ステップを美しく磨きながら、ワンランク上の楽曲にも楽しくチャレンジ。3か月で1曲を優雅に踊れるようになることが目標です。
106	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	1/13～3/31	フラダンスの基礎を習得します。フラダンス初心者の方でも安心してご受講いただけます。
107	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	1/13～3/24	深層部の筋肉を意識し、日常生活をより快適に過ごせるよう安心した身体をつくり上げます。
108	ピラティス（木）	木	9:20～10:20	10回	25名	11,000円	8,000円	6,500円	上田 加代子	1/14～3/25	身体の深層部の筋肉を鍛えることで強く、しなやかなボディラインを作り上げます。
109	たのしい太極拳	木	10:30～11:30	10回	25名	11,000円	8,000円	6,500円	竹内 恵美子	1/14～3/25	初心者大歓迎！無理のない動きで、心と体を心地よく癒してくれます。
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	1/15～3/26	肩回り、肩甲骨、腰回りなどを意識的に動かし、代謝UPを目指します。
112	大人のバレエ	月	11:00～12:00	7回	12名	7,700円	5,600円	4,550円	枡谷博子バレエ教室	1/18～3/29	ストレッチを重点的に行い、バレエの基本を習います。
113	ずぼら健康体操	金	11:10～12:10	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	髙坂 聖美	1/15～3/26	身体を動かすことが苦手な方も椅子に腰かけながらの運動が多いので、気持ちは"ずぼら"のままで、無理なく運動を続けられます。
114	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	1/15～3/26	初心者の方、ご年配の方でも安心して受講いただけます。様々なヨガのポーズと呼吸法で心と体をスッキリさせましょう！
115	ZUMBA（土）	土	18:15～19:15	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	髙田 しぴ子	1/16～3/27	ラテン音楽を使用したフィットネスダンスです。多くのカロリー消費が期待できます。
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	1/23～3/27	K-POPの振り付けを踊りやすく簡単にして汗をかけるよう楽しく踊ります。
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	1/18～3/29	ソフトなバランスボールに体重を預け、正しく支える力を引き出しながら、体幹や各関節周りを鍛えます。
118	身体すっきりストレッチポール※1	火	9:00～10:00	11回	25名	12,100円	8,800円	7,150円	東堂 渚	1/12～3/30	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。
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	1/12～3/30	姿勢改善・首・肩こりの解消、体幹・下半身の強化を目指します。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す。
124	やさしい筋力トレーニング	金	11:00～12:00	11回	10名	12,100円	8,800円	7,150円	見田 昌司	1/15～3/26	自宅で出来るような運動をメインに実施していきます。それぞれの癖や疾患、身体状況に合わせた指導をします。
311	膝にやさしいチェアストレッチ	水	9:30～10:30	3回	25名	3,300円	2,400円	1,950円	北海道全員健康㈱	1/13、1/20 1/27	転倒予防などの生活での不便を防止・改善していく教室です。足指・足首ストレッチを含むイスヨガ等を行っていきます。

※1 骨粗しょう症・妊娠中の方・脊柱管狭窄症・頚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。

フィットネス系教室【中学生～成人対象教室】



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

番号	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料（税込） 一般	65歳以上の方	障がいのある方	指導員名	開講期間	教室内容
126	メンズヨガ	木	19:30～20:30	7回	30名	7,700円	5,600円	4,550円	伊藤 加奈子	1/28～3/25	体幹などを鍛えつつ柔軟性も向上させる効果があるため筋トレとの相性も抜群です。中学生から受講することが出来ます！

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

番号	教室名	曜日	時　間	回数	定員	対象	受講料（税込） 一般	障がいのある方	指導員名	開講期間	教室内容
231	ジュニアスプリントトレーニング（低学年）	火	16:45～17:45	10回	18名	小1～小3	9,500円	7,500円	山口 雅史	1/12～3/23	スポーツの基礎となるバランス感覚、リズム感覚を養うトレーニング教室です。ライセンス保持者の指導員が指導します！
232	キッズ体操	水	15:00～16:00	10回	10名	年中・年長	9,500円	7,500円	大廣 朝美	1/13～3/17	マット運動・跳び箱・鉄棒を中心に行い、リズム体操や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目指します。

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

番号	教室名	曜日	時　間	回数	定員	受講料（税込） 一般	65歳以上の方	障がいのある方	指導員名	開講期間	教室内容
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	1/12～3/30	初心者大歓迎！基本動作の習得やルールを理解したい方向けの教室です。
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	1/12～3/30	基本動作の強化やノック練習を中心に行います。
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	1/12～3/30	ラケットの握り方からサーブの出し方など、基本動作の習得を目指します。
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	1/14～3/25	フォア・ショート・ツッツキ等の応用動作の習得を目指します。
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	1/14～3/25	基礎をマスターしていて、ラリーが続けられる方対象。各技術の向上を目指します。
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	1/14～3/25	テニスの基礎（ストローク・ボレー・サーブ・スマッシュ）を中心に練習します。
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	1/12～3/30	基礎を習得している方対象。楽しくダブルスゲームが出来るように練習していきます。
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	1/14～3/25	基礎を習得している方対象。フォームの良くない癖などを修正していきます。
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	1/12～3/30	トップスピンやスライス、ボレーやロブの打ち方などをしっかり練習し、ラリーで生かせるようにしていきます。
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	1/15～3/26	各種ショットの打ち分けや、ボールコントロールを練習します。
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	1/13～3/31	ダブルスゲームやショットの打ち分けが出来る方が対象。各技術の向上を目指します。
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	1/14～3/25	ボレー、ストロークが10往復以上ミスなく出来る方対象。高度な技術習得を目指します。
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	1/14～3/25	「スマッシュ」を重点的に強化します。毎期決められたテーマを重点的に強化していく教室です。
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	1/12～3/30	球威で勝負するのではなく、コース等戦術で勝負することをメインとしたダブルス中心の教室です。
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	1/15～3/26	スポンジボールを使用し、様々なスイングの習得を目指します。5番アイアンと7番アイアンを使用します。
148	シニアバドミントン（月）	月	9:00～10:00	7回	6名	7,000円			小飼 清統	1/18～3/29	初中級対象。基本ストロークが打てる経験者の方向けの教室です。
149	エキスパートバドミントン（月）	月	10:15～12:15	7回	6名	10,500円			小飼 清統	1/18～3/29	中上級対象。試合に向けた技術向上を目指します。
150	レベルアップバドミントン	金	14:45～16:15	11回	16名	10,450円	9,900円	8,250円	日景 真弓	1/15～3/26	中級以上対象。ダブルスのレベルアップを目指します。
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	1/15～3/26	初中級対象。基本ストロークが打てる経験者の方向けの教室です。
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	1/15～3/26	中上級対象。試合に向けた技術向上を目指します。
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	1/12、1/19 1/26	「バックドライブのかけ方」を重点的に練習します。
301	マンツーマンテニス	木	12:10～12:55	1回完結	1名	4,650円			田中 俊充	1/14、1/21 1/28	お客様のご希望に沿ったレッスンを行います。2～4名まで仲間同士での受講も可能です。
	プライベートテニス				2～4	2名/5,200円	3名/5,700円	4名/6,200円			

※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。

球技系教室【中学生～成人対象教室】



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

番号	教室名	曜日	時　間	回数	定員	受講料（税込） 一般	65歳以上の方	障がいのある方	指導員名	開講期間	教室内容
153	バドミントン入門	土	17:50～18:50	10回	6名	10,000円			日景 真弓	1/16～3/27	レベル：初心者・初級 バドミントンを始めて間もない方から受講可能です。
154	バドミントン応用	土	19:00～20:30	10回	16名	9,500円	9,000円	7,500円	日景 真弓	1/16～3/27	レベル：中級以上 基本ストロークが打てる方、大会出場を目指す方向けです。