2026年
12月
開講

# 札幌市スポーツ交流施設（つどーむ）
## 冬のスポーツ教室受講者募集

人生に、スポーツを。SASPO

## 春に向けて体力&健康づくりスタート♪



## 新規教室のご案内

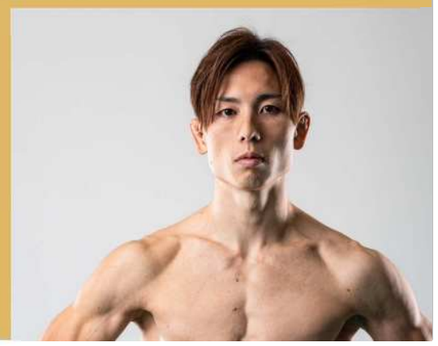





## 格闘技エクササイズ

曜 日：金曜日
時 間：19:00〜20:00
回 数：全14回
定 員：15人
対 象：高校生以上
持ち物：動きやすい服装
　　室内用運動靴
　　タオル・飲み物
受講料：一般　15,400円
(税込)　65歳以上　11,200円
　　障がいのある方　9,100円

★指導員紹介★
・苫　侑我
(プロ総合格闘家)
極真空手
南米選手権大会
軽量級　優勝



教室・イベント情報 Instagram ＼フォローお待ちしております／

LINE ＼ 友だち登録お待ちしております／

プライバシーポリシー

傷害見舞金給付制度

## お得なサポート

さぽ〜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】１１月１日（日）～１１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！

WEB申込みフォーム

【抽　　選】１１月１６日（月）14：00～
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。
※16日は整備日のため、折り返しのお電話が繋がらない場合がございますので、不在の場合は17日以降に改めてお電話いたします。

### 追加申込
**１１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）。
※１１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

### ① WEBでお申込みの場合
**納入期間：１１月16日(月)～１１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：１１月19日(木)～１１月２７日(金)　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。

## お申込みにあたって

〇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。　〇65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。　〇障がい者手帳、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。　〇お申込みの際は、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。　〇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。　〇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。〇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。　〇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。　〇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。　〇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。　〇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。　〇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）。　〇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。　〇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。　〇教室の広報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。


札幌市スポーツ交流施設（つどーむ）
〒007-0852
札幌市東区栄町８８５番地１
地下鉄東豊線「栄町駅」２番出口より徒歩１５分
TEL：011-784-2106
■開館時間　9:00～21:00
■休館日　不定休（整備日）
■駐車場　約２５０台
https://www.sapporo-sport.jp/tsudome/
札幌市スポーツ交流施設指定管理者
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

## 第3期 フィットネス系教室　対象：高校生以上

※ フィットネス種目は複数申込が可能です。ただし、すべて受講される場合に限ります。

| 教室No. | 教室名 | 曜日 | 時 間 | 回数 | 定員 | 受講料（税込） 一般 | 65歳以上 | 障がいのある方 | 指導員 | 期間 | 内 容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 200 | 背骨コンディショニング【運動強度】★ | 火 | 10:00～11:00 | 13 | 15 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円 | 片岡 志保 | 12/1～3/30 | 背骨の歪みを解消し、腰痛・肩こり・姿勢の改善を目指します。つらい痛みや、不調が起きない健康なカラダへリセットさせましょう。 |
| 201 | アロマヨガ【運動強度】★ | | 11:15～12:15 | 13 | | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円 | 小野寺 美乃 | 12/1～3/30 | 「ヨガって難しいのかな？私にもできるかな？」と不安な方でも安心して受講できます。アロマの香りを楽しみながらマイペースに心と身体の健康を手に入れましょう♪ |
| 202 | からだにやさしい健康体操【運動強度】★ | | 13:00～14:30 | 12 | | 13,200円 | 9,600円 | 7,800円 | 飯田光子SSKT | 12/1～3/30 | ストレッチ体操、筋力強化運動に腰痛運動も取り入れた健康体操です。運動不足を解消し、日常生活に必要な体力・筋力を付けていきましょう！！ |
| 203 | むくみ改善・疲労回復ヨガ【運動強度】★ | | 20:20～21:20 | 12 | | 13,200円 | 9,600円 | 7,800円 | 大嶋 春香 | 12/1～3/30 | 凝り固まった筋肉や関節をほぐして血行を促進させましょう！疲れが溜まっている方、むくみが気になる方、デスクワークの方、ストレスを感じやすい方などにオススメです。 |
| 204 | タイ式ヨガ ルーシーダットン【運動強度】★ | 水 | 10:00～11:00 | 14 | | 15,400円 | 11,200円 | 9,100円 | 金谷 香純 | 12/2～3/31 | 独自の深い呼吸法と、ゆったりとした動き・ポーズで身体と心を整えていきます。ハードな動きや難しいポーズは無いため、柔軟性に自信がない方も気軽に参加できます！ |
| 205 | からだコンディショニング【運動強度】★ | | 11:20～12:20 | 14 | | 15,400円 | 11,200円 | 9,100円 | 阿部 慎平 | 12/2～3/31 | 運動不足・肩こり・腰痛にお悩みの方、全身をスムーズに動かせるように身体の不調や運動不足を解消しましょう！現役整骨院の院長が効率的に身体を動かし、コンディションを整える方法を伝授！！ |
| 206 | あへあほ体操【運動強度】★ | | 13:00～14:00 | 14 | | 15,400円 | 11,200円 | 9,100円 | 苫 侑我 | 12/2～3/31 | あへあほ体操とは、「あーへーあーほー」と発声しながら「へ」と「ほ」でお腹をへこませる腹筋運動をベースに開発された体幹トレーニングプログラムです。 |
| 207 | ZUMBA【運動強度】★★ | | 20:00～21:00 | 14 | | 15,400円 | 11,200円 | 9,100円 | AYA SATO | 12/2～3/31 | 世界中の陽気なジャンルの曲を使い、楽しく！ノリ良く！どなたでも簡単に踊れるエクササイズです。ご自分のペースで快活に汗をかいてシェイプアップしましょう！※室内用運動靴が必要です。 |
| 208 | 太極拳【運動強度】★ | 木 | 10:00～11:00 | 13 | | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円 | 川村 賢 | 12/3～3/18 | ゆっくり柔らかく身体を動かしながら、血流改善・全身の筋力の向上・免疫力の向上などの効果が期待できます。年齢・体格・性別に左右されない「衰えない体」を獲得していきましょう！※室内運動靴が必要です。 |
| 209 | フラダンス【運動強度】★ | | 18:45～19:45 | 12 | | 13,200円 | 9,600円 | 7,800円 | 高橋はるか | 12/3～3/18 | ハワイアンミュージックに合わせて「楽しく、美しく」フラダンスを一緒に踊りませんか？どなたでも気軽に踊ることができるので、初心者の方でも安心して参加できます！ |
| 210 | サーキットエクササイズ【運動強度】★★★ | | 20:00～21:00 | 13 | | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円 | 高橋 真大 | 12/3～3/18 | サーキットトレーニングをベースに、音楽に合わせてテンポよくエアロ→筋トレ→ボクシング→筋トレなどを交互に行う有酸素運動です。しっかりと身体を動かしたい方にオススメです！！※室内用運動靴が必要です。 |
| 211 | リンパマッサージ＆健康体操【運動強度】★ | 金 | 10:30～11:45 | 14 | | 15,400円 | 11,200円 | 9,100円 | AYA SATO | 12/4～3/26 | 軽い運動とストレッチで、骨盤のゆがみや体のバランスを整えたり、血行を促進、心肺機能を高めましょう！リンパマッサージではむくみを解消し、老廃物を排出して細胞も内蔵も活性化します。※室内用運動靴が必要です。 |
| 212 | ゼロトレ【運動強度】★ | | 13:15～14:15 | 13 | | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円 | 金谷 香純 | 12/4～3/19 | 日常の癖や間違った体の使い方により、縮んでしまった体の各部位をテコの原理を使って関節に働きかけ、深い呼吸でさらに緩めることによって体を本来の位置へと戻していきます。 |
| 224 | 格闘技エクササイズ【運動強度】★★★ | | 19:00～20:00 | 14 | | 15,400円 | 11,200円 | 9,100円 | 苫 侑我 | 12/4～3/26 | アップテンポな曲に合わせ、様々な格闘技を組み合わせた有酸素運動となっております。格闘技の楽しさや爽快感を感じながら、楽しく体を動かしましょう！※室内用運動靴が必要です。 |

## 第3期 球技教室　対象：高校生以上

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 102 | テニス初中級 | 水 | 19:30～21:00 | 10 | 12 | 11,500円 | 10,500円 | 9,000円 | 羽倉 孝造 | 12/2～3/10 | 試合に参加できる実力を身に付けます！基本6打法とボールコントロールを学び、ダブルスの基本戦術を身に付けましょう！ |
| 104 | テニス中級 | 水 | 19:30～21:00 | 10 | 12 | 11,500円 | 10,500円 | 9,000円 | 鈴木 寛典 | 12/2～3/10 | テニスを1年以上定期的に継続している方。ダブルスのゲーム形式をしたことがある方。 |

## 第3期 ジュニア教室

| 教室No. | 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 | 期間 | 内容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 101 | ジュニアテニス | 水 | 17:30～19:00 | 10 | 12 | 小1～小4 | 11,500円 | 9,000円 | 羽倉 孝造 | 12/2～3/10 | ラケットの持ち方やテニスの基本、打ち方を学びテニスを楽しみましょう！ラケットやボールは当施設で貸出可能です！動きやすい服装、外用運動靴をご用意ください。 |

## 1月～3月開講教室

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 222 | K-POP&J-POP DANCE | 月 | 16:30～17:30 | 5 | 15 | 小学生～中学生 | 4,750円 | 3,750円 | KYOKO | 1/25～3/8 | K-POPやJ-POPの曲に合わせて楽しく振り付けを踊ります♪（コピーダンスではありません。）※室内用運動靴が必要です。 |

# K-POP＆J-POP DANCE 1～3月開講教室





曜　日：月曜日
回　数：全5回
時　間：16:30～17:30
定　員：15名
指導員：KYOKO
開講日：1/25・2/1・2/15　3/1・3/8

# あへあほ体操体験談

### あへあほ体操
【水曜日　13：00～14：00】

①バランス感覚を養っていくよ！

最初はウォーミングアップとしてバランス感覚を養っていきます。目を瞑りながら、両脚を縦一直線にして首を右・左と動かして行きます。簡単そうに見えて実際やるとすごく難しい…目を瞑るだけでこんなにも違うのか～でも続けることでバランス感覚が養えそう！



②「あ」「へ」「あ」「ほ」と発声していくよ！

この教室名となっている「あ」「へ」「あ」「ほ」を発声していきます。
「へ」と「ほ」のタイミングでお腹をへこませていきます。
お腹をへこませるだけなのに筋肉痛になりそう・・・
4文字の発声で腹筋運動になるので続けられそう！

③筋トレしていくよ！

筋トレを行い身体を鍛えていきます。
最初に横向きになり、方足ずつ上げ太ももを鍛えていきます。
続いて仰向きになり腰を浮かせお尻の筋肉も鍛えていきます。
さらに上体を起こし腹筋も鍛えていきます。
色々な部位を鍛えることができて良い！
最後にボクササイズを取り入れながら脳も鍛えていきます！





④最後にストレッチをしていくよ！

横向きになり下半身のストレッチを行いクールダウンしていきます。
怪我のリスクを軽減するためにストレッチをしっかり行います！
皆で深呼吸をして息を整えて教室終了です！！

⑤体験した感想！

最初はきつい部分もありますが、継続していくと身体にとても良いプログラムとなっております！
無理のない範囲でできますので、是非多くの方にご参加いただきたいです。

## 指導員プロフィール

### 苫　侑我（とま　ゆうが）



担当教室
あへあほ体操
格闘技エクササイズ

スポーツ歴・特技
極真空手（12年）・ボディメイクコンテスト（4年）
総合格闘技（MMA・6年）・体重管理

メッセージ
あへあほ体操：気づいたら身体が楽になっている不思議体操。年齢・運動経験は問いません。お気軽にご参加ください。
格闘技エクササイズ：格闘技の楽しさや爽快感を感じながら、楽しく身体を動かしましょう！初心者の方大歓迎です。楽しく、強く機能的なカラダづくりを。一緒に気持ちの良い汗を流しましょう！

## 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、JAL 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。

## 施設からのお知らせ

・更衣室内にシャワーがあります。シャワーを浴びる際は、受付窓口でシャワーコインを購入ください。（１００円）６分間使用できます。9:00～20：50まで使用できます。
・貴重品ロッカー（無料）を用意していますが、数に限りがあります。その他、正面玄関入口に５０円の有料ロッカー、更衣室内に１００円の有料ロッカーがあります。
※イベント等で使用できない日、時間等がございます。詳細はつどーむまでお問い合わせください。