

2026年
1月
開講



月寒体育館 第4期

追加申込 募集!



	電話申込	施設窓口申込
【申込期間】	12月18日(木)9:00～	12月19日(金)～
【申込方法】	電話 / 011-851-1972	施設窓口 / 月寒体育館 9:00～20:00 ■ 札幌市豊平区月寒東1条8丁目
追加申込 可能教室	No.3002 ストレッチヨガ(火)	火曜日 10:45～11:45
	No.3010 太極拳	火曜日 13:30～14:30
	No.3003 ナイトピラティス	火曜日 19:30～20:30
	No.3001 ZUMBA	水曜日 9:30～10:30
	No.3004 フラダンス	水曜日 11:00～12:00
	No.3005 ストレッチヨガ(水)	水曜日 19:30～20:30
	No.3021 ピラティス(木)	木曜日 9:15～10:15
	No.3006 ビューティーヨガ午前	木曜日 10:30～11:30
	No.3007 ビューティーヨガ夜間	木曜日 19:30～20:30
	No.3009 Let's健康体操	金曜日 13:30～14:30
	No.2005 アイスダンス(火)	火曜日 10:00～11:30
	No.2002 キッズ小学生フィギュアスケート	火曜日 16:15～17:15
	No.2006 アイスダンス(木)	木曜日 10:00～11:30
【支払方法】	施設窓口で現金にてお支払いください ※お支払い完了後「領収証」をお渡しいたします ※クレジットカードでのお支払いはご利用できませんのでご注意ください	
【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。	

～傷害見舞金給付制度について～

当協会には見舞金の支給等を行う傷害見舞金給付制度を設けております。
教室中に怪我を負われた際には**速やかに施設職員または指導員へ**お申し出ください。

月寒体育館

〒062-0051 札幌市豊平区月寒東1条8丁目

☎011-851-1972

月寒体育館
ホームページ



札幌市スケート施設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

- 開館時間 9:00～21:00
- 休館日 第3月曜日(整備日)・年末年始
※第3月曜日が祝日の場合は変動あり
- 駐車場 4月～11月 約150台・12月～3月 約100台





フィットネス教室

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員	開講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方		
3002	ストレッチヨガ(火)	火	10:45~11:45	13	20	14,300	10,400	8,450	佐藤 満美子	1 / 6 ~ 3 / 31
3010	太極拳		13:30~14:30	13	15	14,300	10,400	8,450	辻 陽子 張間 孔美子	1 / 6 ~ 3 / 31
3003	ナイトピラティス		19:30~20:30	13	20	14,300	10,400	8,450	山口 雅史	1 / 6 ~ 3 / 31
3001	ZUMBA	水	9:30~10:30	10	20	11,000	8,000	6,500	高田 志保	1 / 14 ~ 3 / 25
3004	フラダンス		11:00~12:00	10	20	11,000	8,000	6,500	長谷川 細香	1 / 14 ~ 3 / 25
3005	ストレッチヨガ(水)		19:30~20:30	11	20	12,100	8,800	7,150	佐藤 満美子	1 / 7 ~ 3 / 25
3021	ピラティス(木)	木	9:15~10:15	11	20	12,100	8,800	7,150	丸谷 敏子	1 / 15 ~ 3 / 26
3006	ビューティーヨガ午前		10:30~11:30	11	20	12,100	8,800	7,150		1 / 15 ~ 3 / 26
3007	ビューティーヨガ夜間		19:30~20:30	12	20	13,200	9,600	7,800		1 / 8 ~ 3 / 26
3008	ピラティス(金)	金	10:30~11:30	9	20	9,900	7,200	5,850	米沼 雅子	1 / 16 ~ 3 / 27
3009	Let's 健康体操		13:30~14:30	10	20	11,000	8,000	6,500	佐藤 満美子	1 / 16 ~ 3 / 27
3022	ジュニアチアダンス		16:30~17:30	10	20	9,500	7,500	7,500	坪田 知紗	1 / 16 ~ 3 / 27

【No.3006】> 対象：16歳以上の女性向け

【No.3007】

~~【No.3022】 対象：小学1年生～小学6年生の男女~~



フィギュアスケート教室

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員	開講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方		
2005	アイスダンス(火)	火	10:00~11:30	10	30	11,500	10,500	9,000	札幌スケート連盟 推薦指導員	1 / 20 ~ 3 / 31
2002	キッズ・小学生フィギュアスケート		16:15~17:15	11	30	12,650		9,900		1 / 20 ~ 3 / 31
2006	アイスダンス(木)	木	10:00~11:30	11	30	12,650	11,550	9,900	札幌スケート連盟 推薦指導員	1 / 15 ~ 3 / 26

【No.2002】 対象：4歳以上の未就学児～小学6年生 貸しスケート靴代：300円(毎回別途必要)

【No.2005】> 対象：16歳以上の男女 貸しスケート靴代：400円(毎回別途必要)

【No.2006】

～PICK UP～

No.2005 アイスダンス(火) No.2006 アイスダンス(木)



【時間】 10:00～11:30

【対象】 16歳以上の男女

前進・後進・ターンのできる方

貸しスケート靴代：400円(毎回別途必要)



～ワンコイン体験～

下記の二次元コードを読み取ると
教室の情報や
空き情報を
ご確認くださいませ♪



空きのある教室は1回500円で体験することができます！ご見学は無料！！

【申込方法】

電話または施設窓口(受付時間9:00～20:00)

【受講料】

各教室500円(税込)

【その他】

- 受講料のお支払いにつきましては、当日施設窓口で現金でお支払いください
- 定員に達した場合は受付終了となります
- 開講期間中に同じ教室を複数回体験することはできませんのでご了承下さい

教室の詳細につきましては、当施設までお気軽にお問い合わせください♪(☎011-851-1972)

