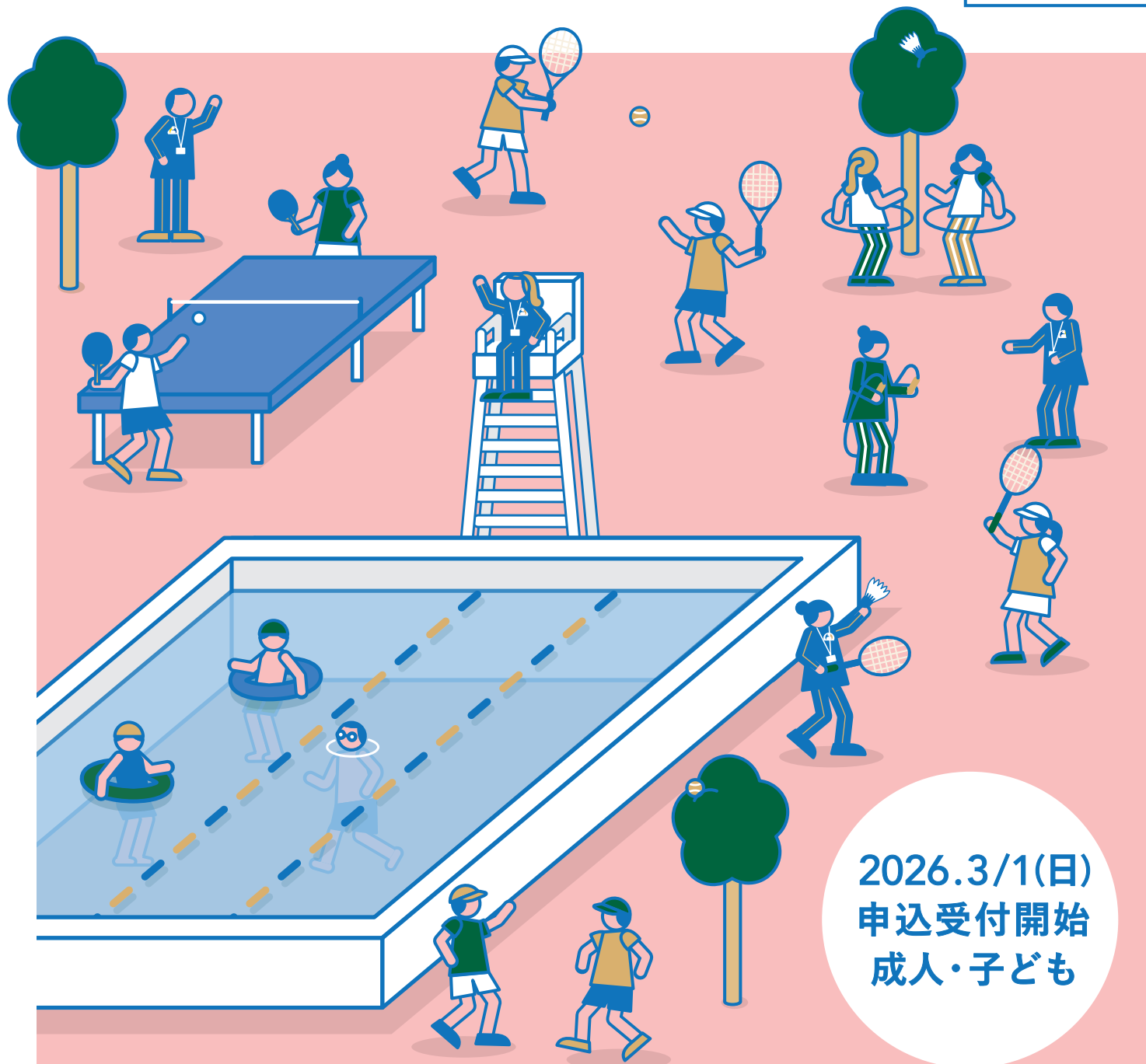


SASPO

スポーツ & フィットネス教室 GUIDE BOOK 2026 SPRING

北区
東区版



2026.3/1(日)
申込受付開始
成人・子ども

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

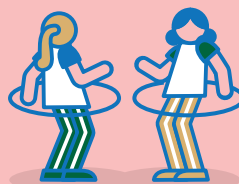


※画像はイメージです。



子ども(年少～)向け教室のご紹介

心もカラダも、
育てよう。



500円

ワインコインで
お試し参加も
可能です。



※一部教室を除く

札幌の子どもたちの、心とカラダの成長を考えて。

札幌市スポーツ協会が教室事業をはじめたのは、1983年。これは全国の政令指定都市のなかで、最も早い取り組みでした。それからの40数年で培ってきた経験とネットワークを活かし、札幌の子どもたちといっしょに、体を動かして丈夫にしたり、心も健やかに成長する、スポーツ教室を展開しています。

3つのポイント

安心と安全、 信頼を基本に。

札幌市スポーツ協会は、札幌市から各区の体育館やプールなど32施設の管理運営を受託しています。スポーツ教室のはじまりは、バトミントン、卓球、テニス事業から。それから多様な種目の教室事業を展開してきました。その数は全国トップクラスです。

子どもたちの 意欲を大切に。

初心者から上級者まで。子どもから高齢者まで幅広い市民の方々に、スポーツをはじめめる機会、さらに上達できる教室を運営しています。どうしたら続けることができる？もっと上手になりたいと思うかななどを考えています。

スポーツを軸とした ネットワーク。

1800以上の教室事業を展開できているのは、ほぼ全ての種目を網羅した51もの競技団体やプロスポーツチームとのネットワークによるもの。経験豊富な指導員が、みなさんをサポートします。

+αの取り組み



将来につながるスポーツ活動の きっかけづくり。

学校で学ぶスポーツから普段体験できないスポーツまで、幅広い種目を経験できます。

対象：小学生(1年生～3年生※4月から新学年)

みんなでのしく！



つながる、つたわる、 楽しい運動の場づくり。

歩行・走運動、跳運動、投運動、マット運動、リズム運動などをとおして、基礎体力の向上を目指します。

対象：通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍している、または障がい者手帳や療育手帳、障害児通所支援受給者証を持つ小学生(1年生～6年生)

運動あそび



仲間と指導者と、 いっしょにつくる運動あそび。

子ども自身が主体的につくる運動あそびの教室です。一人ひとりの力と集団の知恵が引き出され、生きる力、運動への興味、発達と発達を促します。

対象：年中・年長 / 1年生・2年生

北区体育館

住 所 北区新琴似8条2丁目1-25

T E L 011-763-1522

休館日 第4月曜日

施設Website



PICK UP

ジュニアソフトテニス

ボールに触れることで、まずはソフトテニスの楽しさを理解し、基礎を学びます。

はじめての習い事にぴったりです。

指導員
うめだ いつあき
梅田 厳章



キッズリズムダンス

音楽やリズムに合わせて、楽しく踊ります。身体の柔軟性やバランス感覚、基礎体力の向上にもつながり、リズム感を養います。

みんなでリズムにのって、楽しく踊ろう！

指導員
なかしま あゆこ
中島 亜夕子



教室No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		申込期間	開講 初日
							一 般	障がいのある方		
091	ジュニアテニス 初心者	小4～6	月	17:35～18:35	16	12	15,200円	12,000円	3/1～3/14	4/6
096	ジュニアバドミントン 初中級	小3～6	月	16:20～17:50	15	18	14,250円	11,250円		4/13
097	ジュニアバドミントン 中上級	小3～中3	月	18:00～19:30	15	18	14,250円	11,250円		4/13
098	ジュニアバドミントン 上級	小3～中3	月	19:40～20:40	15	18	12,000円	9,750円		4/13
099	ジュニアバドミントン 初心者・初級	小3～6	火	16:30～18:00	22	36	20,900円	16,500円		4/14
100	ジュニアバドミントン 中級	小3～中3	火	18:10～19:40	22	18	20,900円	16,500円		4/14
101	ジュニアバドミントン 中級	小3～6	木	16:30～18:00	22	18	20,900円	16,500円		4/9
102	ジュニア卓球 初心者・初級	小3～6	月	16:15～17:30	16	20	15,200円	12,000円		4/6
103	ミニバスケットボール(低学年)	小1～3	金	15:30～16:30	21	18	16,800円	13,650円		4/3
104	ミニバスケットボール(高学年)	小4～6	金	16:40～17:40	21	18	16,800円	13,650円		4/3
105	ジュニアソフトテニス(小3・4)	小3・4	金	15:50～16:50	21	10	19,950円	15,750円		4/3
106	ジュニアソフトテニス(小5・6)	小5・6	金	17:00～18:00	21	10	19,950円	15,750円		4/3
107	SSAキッズフットサル	年中・年長	木	15:45～16:35	21	10	17,850円	13,650円		4/2
108	SSAジュニアフットサル	小1～3	木	16:45～17:45	21	15	17,850円	13,650円		4/2
111	ジュニアコーディネーショントレーニング(低学年)	小1・2	月	16:00～17:00	10	15	9,500円	7,500円		4/6
112	ジュニアコーディネーショントレーニング(高学年)	小3～6	月	17:10～18:10	10	15	9,500円	7,500円		4/6
113	はじめてのキッズHIPHOP	年少～小1	月	15:45～16:45	16	14	15,200円	12,000円		4/6
114	ジュニアHIPHOP	小2～6	月	16:50～17:50	16	14	15,200円	12,000円		4/6
121	キッズちゃれんGボールフィットネス	年中～小1	火	15:30～16:20	22	10	20,900円	16,500円		4/7
122	ジュニアちゃれんGボールフィットネス	小2～6	火	16:30～17:45	22	12	20,900円	16,500円		4/7
123	ジュニアクラシックバレエ	小1～6	火	16:30～17:45	22	20	20,900円	16,500円		4/7
131	キッズチアダンス	年中～小1	水	15:50～16:50	21	14	19,950円	15,750円		4/1
132	ジュニアヒップホップ	小1～6	水	16:00～17:00	22	30	20,900円	16,500円		4/1
142	運動あそび い・ろ・は(年中・年長)	年中・年長	木	15:15～16:30	16	20	21,600円	16,800円		4/9
143	運動あそび い・ろ・は(小1・2)	小1・2	木	16:35～17:50	16	20	21,600円	16,800円		4/9
151	キッズ体育・運動教室	年中・年長	金	14:50～15:50	21	10	19,950円	15,750円		4/3
152	ジュニア体育・スポーツ教室	小1・2	金	15:55～16:55	21	10	19,950円	15,750円		4/3
153	キッズリズムダンス	年中～小1	金	15:45～16:45	23	30	21,850円	17,250円		4/3
154	ジュニアフリースタイルダンス	小2～6	金	16:50～17:50	23	30	21,850円	17,250円		4/3
155	パルクール(低学年)	小1～3	金	16:00～17:00	12	12	11,400円	9,000円		4/10
156	パルクール(高学年)	小4～6	金	17:10～18:10	12	15	11,400円	9,000円		4/10
157	ジュニアK-POPダンス	小3～6	金	16:50～17:50	23	14	21,850円	17,250円		4/3
158	チャレンジボールゲーム	小1～6	金	16:30～17:30	10	8	15,500円	15,500円		4/17
161	チャレンジジム	小1～6	土	10:45～11:45	10	8	15,500円	15,500円		4/11
165	DO! スポKIDS(北コース)	小1～3	種目により異なります		30	24	34,500円	27,000円	4/1～4/14	5/13
162	運動会前の秘密特訓 かけっこ塾①	小1～3	土	9:15～10:05	1	15	950円	750円		5/9
163	運動会前の秘密特訓 かけっこ塾②	小1～3	土	10:15～11:05	1	15	950円	750円		5/9
164	運動会前の秘密特訓 かけっこ塾	小4～6	土	11:15～12:15	1	15	950円	750円		5/9

※「158チャレンジボールゲーム」、「161チャレンジジム」は通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍している方、通常学級で障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方が対象となります。

※バドミントン教室は1教室のみのお申込みとなります。複数の教室を受講希望の方は、追加申込にてお申込みください(先着順)。

東区体育館

住 所 東区北27条東14丁目3-1

T E L 011-751-5250

休館日 第1月曜日

施設Website



PICK UP

ジュニアかけっこ(小1・2)／ジュニアかけっこ(小3・4)

「走る」ということを基本にリズム動作(ステップ・サイドステップ)などを行っています。また、遊びを通して楽しみながら練習を行います。

楽しみながら「走る」練習をしましょう！

指導員
よこや まさひと
横谷 政一

教室No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		申込期間	開講 初日
							一 般	障がいのある方		
060	ジュニアバドミントン(木)(小1～3)	小1～3	木	16:15～17:45	23	24	21,850円	17,250円	3/1～3/14	4/16
061	ジュニアバドミントン(火)(小3～6)	小3～6	火	16:10～17:55	22	30	24,200円	18,700円		4/14
062	ジュニアバドミントン(金)(小3～6)	小3～6	金	16:15～18:00	21	30	25,300円	19,550円		4/10
063	ジュニアテニス(小1・2)	小1・2	金	15:30～16:30	21	10	21,850円	17,250円		4/10
064	ジュニアテニス(小3・4)	小3・4	金	16:30～18:00	21	10	26,450円	20,700円		4/10
065	ジュニアテニス(小5・6)	小5・6	火	16:30～18:00	22	10	25,300円	19,800円		4/7
066	ジュニアソフトテニス(小3～6)	小3～6	木	16:30～18:00	25	20	28,750円	22,500円		4/2
067	ジュニア卓球(小3～6)	小3～6	火	16:30～18:00	23	24	21,850円	17,250円		4/7
068	ジュニアミニバスケットボール(小2・3)	小2・3	水	15:45～16:45	24	24	19,200円	15,600円		4/1
069	ジュニアミニバスケットボール(小4～6)	小4～6	水	16:50～18:10	24	36	22,800円	18,000円		4/1
070	ジュニアかけっこ(小1・2)	小1・2	水	16:00～17:00	19	18	18,050円	14,250円		4/1
071	ジュニアかけっこ(小3・4)	小3・4	水	17:05～18:05	19	18	18,050円	14,250円		4/1
072	ジュニア体操(小1～4)	小1～4	水	15:30～17:00	24	10	27,600円	21,600円		4/1
073	運動能力向上♪あそびば(年中・年長)	年中・年長	木	15:15～16:15	25	20	23,750円	18,750円		4/2
074	運動能力向上♪あそびば(小1・2)	小1・2	木	16:20～17:20	25	20	23,750円	18,750円		4/2
075	キッズチアダンス	年中～小1	木	15:45～16:45	22	20	20,900円	16,500円		4/2
076	キッズヒップホップ	年中～小1	月	15:45～16:45	16	30	15,200円	12,000円		4/13
077	ジュニアヒップホップ	小2～6	月	17:00～18:30	16	30	15,200円	12,000円		4/13
078	SSAキッズフットサル	小1・2	月	16:20～17:20	17	15	13,600円	10,400円		4/13
079	SSAジュニアフットサル	小3・4	月	17:30～18:30	17	15	13,600円	10,400円		4/13
080	運動能力向上&体力づくり♪あそびば(小1・2)	小1・2	月	15:40～16:55	17	20	18,400円	14,400円		4/13
081	運動能力向上&体力づくり♪あそびば(小3・4)	小3・4	月	17:00～18:15	17	20	18,400円	14,400円		4/13
082	DO! スポKIDS(東コース)	小1～3	種目により異なります		30	24	34,500円	27,000円		5/14
086	北風沙織のスプリントスクール(小1・2)	小1・2	土	9:30～10:30	1	50	1,550円	1,250円		5/9
087	北風沙織のスプリントスクール(小3～6)	小3～6	土	10:45～11:45	1	50	1,550円	1,250円		5/9

※「72 ジュニア体操」教室に初めてお申込みされる方は、お申込み前に一度ご見学ください(無料)

スポーツ交流施設(つどーむ)

住 所 東区栄町885番地1

T E L 011-784-2106

休館日 施設にお問い合わせください。

施設Website



つどーむではジュニアテニスをおすすめいたします。ジュニアテニスは小学1年生～小学4年生が対象のテニス教室で、ラケットの持ち方から基本の打ち方を学び楽しく練習することができます。春から習い事を始めたい!! 何かスポーツをしたい!! など、初めての方も大歓迎です。ぜひ、つどーむの広いアリーナでテニスを始めませんか!!

協会スタッフ
ありさわ こうた
有澤 康太



教室No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		申込期間	開講 初日
							一 般	障がいのある方		
101	ジュニアテニス	小1～4	土	17:30～19:00	13	12	14,950円	11,700円	3/1～3/14	4/1
215	かけっこ教室	小1～6	土	10:00～11:30	1	100	1,550円	1,250円	4/1～4/14	5/2

東健康づくりセンター

住 所 東区北10条東7丁目(東保健センター3階)

T E L 011-742-8711

休館日 毎週月曜日

施設
Website



おすすめ教室は「ジュニアヒップホップ」です! リズムに合わせてからだを動かして、ヒップホップの基礎を楽しく習得する教室です。ダンスを通しての体力づくりはもちろん、同年代のお友達との交流が広がります! 3か月かけて1曲の振付にチャレンジし、成果発表の場で「かわいい」「カッコイイ」姿をご家族に披露しましょう♪

協会スタッフ
ぬかや ともみ
糠谷 友美



教室No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)	申込期間	開講 初日
							一 般		
303	ジュニアヒップホップ(火)	小1～6	火	16:30～17:30	22	20	14,300円	3/1～3/14	4/7

※健康づくりセンターは、受講の都度、施設利用料がかかります(【東健康づくりセンター】当日券220円 / 回数券1,100円)。健康度測定を受診して減免対象となった方は、無料または1回110円となります。

美香保体育館

住 所 東区北22条東5丁目
T E L 011-741-1972
休館日 第3月曜日

施設Website



おすすめ教室は「ジュニアチアダンス」です！初心者大歓迎！ポンポンを持って「可愛く」「カッコ良く」踊りましょう！
チアダンスを通じてリズム感アップ！同世代のお友達と一緒に楽しくDance♪
※ポンポンは教室初回日にお渡しいたします

協会スタッフ
さいとう しょうま
斉藤 翔馬



PICK UP



ジュニアチアダンス

チアダンスを通じてリズム感を養うだけでなく、仲間と協力して1つの作品を作り上げるため、お子様の思いやりも育みます！

初心者大歓迎！ポンポンを持って可愛く
カッコいいダンスを踊りましょう！

指導員
いずみ さやか
和泉 沙也加



教室No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		申込期間	開講 初日
							一 般	障がいのある方		
011	ジュニアチアダンス	小1～6	火	17:15～18:15	21	20	19,950円	15,750円	3/1～3/14	4/7
012	ジュニアヒップホップ(初級)	小1～6	水	17:15～18:15	22	20	20,900円	16,500円		4/1
013	ジュニアヒップホップ	小1～6	木	17:15～18:15	22	25	20,900円	16,500円		4/2
023	春休みキッズフィギュアスケート	4歳～年長	水木金	9:45～10:45	3	14	3,450円	2,700円		4/1
024	春休みジュニアフィギュアスケート	小1～3	水木金	11:00～12:00	3	14	3,450円	2,700円		4/1
001	ジュニアバースボール(火)	小1～4	火	16:00～17:30	10	10	9,500円	7,500円	4/9～4/22	5/12
002	ジュニアバースボール(金)	小1～4	金	16:00～17:30	10	10	9,500円	7,500円		5/8

※スケート靴の貸出をご利用になる方は、別途貸靴料金が必要となります(1時間300円、2時間400円)

星置スケート場

住 所 手稲区星置2条1丁目12-1
T E L 011-681-8877
休館日 第2月曜日

施設Website



おすすめ教室は「キッズ・小学生スケート教室」です初めてスケートを滑る方から参加できて、安心してスケートの基礎を学べます！スケート靴やヘルメットは借りられるので防寒着と手袋があれば参加できます。参加者は初心者の子がほとんどなので、みんなで一緒に楽しく上手になりましょう。

協会スタッフ
かたおか かいと
片岡 海翔



PICK UP

カジュアルホッケー(低学年)

アイスホッケーに必要な技術である、パス・ハンドリング・スケーティング・シュートなど個人スキルが練習できます！

一緒に楽しくアイスホッケーをしよう！

指導員
のりもと しゅう おくむら しゅう
乗本 修 奥村 将

小学生フィギュアスケート教室

初めてスケートを滑る方から参加できるフィギュアスケート教室です！安全に、楽しくスケートの基礎を学ぶことができます！！

指導員
札幌スケート連盟推薦指導員

教室No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		申込期間	開講 初日
							一 般	障がいのある方		
001	キッズフィギュアスケート教室	年中・年長	土	11:45～13:15	10	14	13,500円	10,000円	3/1～3/14	4/11
002	小学生フィギュアスケート教室	小1～6	土	11:45～13:15	10	14	13,500円	10,000円		4/11
021	③鈴木雄大の子どもアイスホッケー教室(小4～6)	小4～6	土	15:30～16:30	1	10	1,500円	1,500円		4/25
022	カジュアルホッケー(小1～3)	小1～3	土	13:30～14:30	1	20	950円	750円	4/1～4/14	5/30
023	カジュアルホッケー(小4～6)	小4～6	土	14:45～15:45	1	20	950円	750円		5/30

※カジュアルホッケーはアイスホッケー経験者であり、防具一式お持ちの方に限ります。防具の貸し出しは行っておりません。

※スケート靴の貸出をご利用になる方は、別途貸靴料金が必要となります(1時間300円、2時間400円)

これからさらに上を目指す方へ。

プロスポーツアカデミー

各プロスポーツチーム所属コーチなどから、直接指導を受けることができます。各チームのアカデミーページもご覧ください。

北海道
コンサドーレ札幌



北海道日本ハム
ファイターズ



レバンガ北海道



エスポラーダ北海道





成人(高校生以上)向け教室のご紹介

新たなあなたのしみ、
きっと見つかる。



500円

ワインコインで
お試し参加も
可能です。



※一部教室を除く



公共施設だからこそ、安心・安全な運営を目指して。

高校生以上向けの教室事業は、経験に応じた段階的な教室設計と幅広いラインアップを長年の事業運営の成果として揃えています。多くの指導者と綿密に連携しながら、時代に合わせた内容を企画しています。

3つのポイント

初心者からでも、安心。 経験に合わせた教室設計。

初めてでも安心してご参加ください。ステップアップしていける教室もご用意しています。お気軽にご相談ください。

新しい運動と、出会える。 幅広いラインアップ。

テニスやバドミントンなどのスポーツだけでなく、聞きなれない種目も、はじめると楽しいかもしれません。フィットネス分野も多く実施しています。

手軽さと通いやすさを両立。 夜や土曜日も開講。

1回の教室単価平均は、なんと950円程度。札幌市の公共施設だからこその手軽さと、長年の教室運営における品質の高さを体験ください。

PICK UP 教室

北区体育館

教室No.062 ゆったり癒しヨガ

ご自身の身体と向き合いながら、ゆっくりと体をほぐし、日頃の疲れを癒しながら自律神経を整えます。

指導員

いしおか ちあき
石岡 千秋



ヨガを通じて、心身ともに一緒に癒されましょう！

東区体育館

教室No.044 あへあほ体操

「あへあほ体操」は、誰でもできる、とても簡単な体幹エクササイズ。やり方は簡単！「あ・へ〜あ・ほ〜」と言葉にしながら「へ〜」と「ほ〜」の時におなかをへこませるだけ。体幹を強化しながら全身をバランスよく鍛えていきます。

指導員

おおみや やよい
大宮 弥生



老若男女、運動苦手さん、初心者さん、どなたでも自分のペースで参加できる教室です。

東温水プール

教室No.3010 おはようウォーキング

アクア初心者の方やプール初めての方にぴったりの教室です。ゆったりとした音楽に合わせてリズムよく朝のウォーキングを楽しみましょう！

指導員

ながお みゆき
長尾 未幸



マイペースに少しでも軽く動ける体一緒に作りましょう！

教室No.4016 はじめてピラティス

ピラティス初心者の方やフィットネス教室を始めて受講する方向けの教室です。普段使わない深層の筋肉を鍛え、身体のバランスを整えましょう！

指導員

ひとみな なな
人見 奈々



楽しく身体を動かしながら、肩凝りや腰痛の軽減、姿勢改善、ストレス解消などご自身の心身の変化と一緒に感じていきましょう。

東健康づくりセンター

教室No.313 ピラティス

普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを強化。姿勢の改善や肩こり・腰痛予防などに効果的です！週1回のペースで運動を始めてみませんか？

指導員

たかはし ゆき
高橋 有紀



一人ひとりに向き合い、身体と心を整えるレッスンを心がけています！

教室No.314 のびのびストレッチ体操

姿勢や体の仕組みを意識しながら「筋肉を緩めるストレッチ」と「時には引き締める」を繰り返し、無理なく身体を伸ばすを意識した教室です！

指導員

おいかわ なおこ
及川 直子



姿勢と体幹、バレエの要素も取り入れながら皆様の健康づくりのお手伝いいたします！

北区体育館

住 所 北区新琴似8条2丁目1-25
T E L 011-763-1522
休館日 第4月曜日

施設Website



おすすめ教室は「ゆったり癒しヨガ」です。ご自身の身体と向き合いながら、ゆっくりと体をほぐし、日頃の疲れを癒しながら自律神経を整えます。はじめての習い事にもぴったり！指導員が丁寧に教えます。そのほかにも、いろいろなスポーツや新しい教室も登場します！ぜひこの機会に北区体育館まで★お待ちしております♪

協会スタッフ
きたくたいいくかん
北区体育館
スタッフ



教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
001	卓球 中級	火	9:00～10:30	12	18	11,400円	10,800円	9,000円	3/1～3/14	4/7
002	卓球 上級	火	11:00～12:30	12	18	11,400円	10,800円	9,000円		4/7
003	卓球 上級	水	11:10～12:40	8	32	7,600円	7,200円	6,000円		4/1
004	卓球 初心者・初級	木	9:00～10:30	10	28	9,500円	9,000円	7,500円		4/2
005	卓球 中級	木	11:00～12:30	10	30	9,500円	9,000円	7,500円		4/2
006	バドミントン 初級	月	9:00～10:30	9	16	8,550円	8,100円	6,750円		4/6
007	バドミントン 中級	月	10:40～12:10	9	16	8,550円	8,100円	6,750円		4/6
008	バドミントン 初心者	金	9:00～11:00	11	16	12,100円	11,000円	9,350円		4/3
009	バドミントン 中級	金	11:05～13:05	11	18	12,100円	11,000円	9,350円		4/3
010	バドミントン 上級	金	13:35～15:35	11	16	12,100円	11,000円	9,350円		4/3
011	少人数制 テニス 初心者～初級	月	12:45～14:15	9	6	12,150円	12,150円	12,150円		4/6
012	少人数制 テニス 初中級	月	14:20～15:50	9	6	12,150円	12,150円	12,150円		4/6
013	少人数制 テニス 中級	月	15:55～17:25	9	6	12,150円	12,150円	12,150円		4/6
014	大人のナイトテニス 初中級	月	18:45～20:15	9	12	10,350円	9,450円	8,100円		4/6
015	テニス 初中級	火	12:45～14:45	12	10	16,800円	15,600円	13,200円		4/7
016	テニス 中級	火	14:50～16:20	12	10	13,800円	12,600円	10,800円		4/7
017	テニス 基礎コース初級	水	9:30～11:00	9	10	10,350円	9,450円	8,100円		4/1
018	テニス 初心者	木	9:30～11:00	10	10	11,500円	10,500円	9,000円		4/2
019	テニス 初中級	木	11:05～12:35	10	10	11,500円	10,500円	9,000円		4/2
020	テニス 初中級～中級	木	12:40～14:10	10	10	11,500円	10,500円	9,000円		4/2
021	テニス 中級	木	14:15～15:45	10	10	11,500円	10,500円	9,000円		4/2
022	テニス 中上級	木	15:50～17:20	10	10	11,500円	10,500円	9,000円		4/2
023	少人数制 はじめてのテニス	金	12:35～13:35	11	6	11,550円	11,550円	11,550円		4/3
024	少人数制 テニス ポイント強化	金	13:40～15:10	11	6	11,550円	11,550円	11,550円		4/3
026	バドミントン レベルアップ(ダブルス強化)	月	18:45～20:15	9	15	8,550円	8,100円	6,750円		4/6
028	少人数制 テニス 初級	月	9:15～10:15	9	6	9,450円	9,450円	9,450円		4/6
029	少人数制 テニス 初中級	月	10:25～11:25	9	6	9,450円	9,450円	9,450円		4/6
030	少人数制 テニス 中級	月	11:30～12:40	9	6	12,150円	12,150円	12,150円		4/6
031	からだすっきりえくささいず	月	9:00～ 9:50	9	30	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
032	はじめてのヨガA	月	10:00～11:15	9	35	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
033	はじめてのヨガB	月	11:30～12:45	9	35	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
034	ピラティス	月	18:50～19:35	9	14	8,100円	6,300円	5,400円		4/6
035	ナイトヨガ	月	19:45～20:45	9	14	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
036	はじめてのトレーニング	月	13:30～15:00	6	14	5,700円	5,400円	4,500円		4/6
041	姿勢美体操	火	10:00～11:30	10	30	11,000円	8,000円	6,500円		4/7
042	大人のクラシックバレエ 入門(女性向け)	火	10:45～12:15	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		4/7
043	脂肪燃焼ヨガ	火	11:40～12:40	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/7
044	スリムヨガ	火	13:00～14:15	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/7
045	ピラティス	火	20:00～21:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
046	背骨コンディショニングA	火	10:00～11:00	11	14	12,100円	8,800円	7,150円		4/7
047	背骨コンディショニングB	火	11:10～12:10	11	14	12,100円	8,800円	7,150円		4/7
048	ソフトボクシング レベルアップ	火	18:45～20:15	10	12	9,500円	9,000円	7,500円		4/7
051	高齢者のためのひざ・腰体操	水	9:30～10:30	10	30	11,000円	8,000円	6,500円		4/1
052	初心者向けピラティス	水	10:40～11:40	10	30	11,000円	8,000円	6,500円		4/1
053	すこやかエクササイズ	水	10:30～11:30	8	14	8,800円	6,400円	5,200円		4/1
054	はじめてのボクシングエクササイズ	水	11:45～12:45	8	14	8,800円	6,400円	5,200円		4/1
055	やさしく代謝アップ体操	水	13:00～14:15	10	30	11,000円	8,000円	6,500円		4/1
056	太極拳(楊式85式)	水	14:00～16:00	10	33	11,000円	8,000円	6,500円		4/1
057	ソフトボクシング	水	18:45～20:15	10	12	9,500円	9,000円	7,500円		4/1
058	ZUMBA	水	13:00～14:00	9	14	9,900円	7,200円	5,850円		4/1
059	Night★ZUMBA	水	19:00～20:00	9	14	9,900円	7,200円	5,850円		4/1
060	はじめての太極拳(楊式15式)	水	12:45～13:45	10	25	11,000円	8,000円	6,500円		4/1
061	らくらく健康エクササイズ	木	9:00～ 9:50	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/2
062	ゆったり癒しヨガ	木	10:15～11:15	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		4/2
063	呼吸を深めるフローヨガ	木	11:30～12:30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/2
071	フラダンス	金	10:00～11:30	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/3
072	大人のクラシックバレエ 初級(女性向け)	金	10:30～12:00	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		4/3
073	さわやか健康体操	金	9:30～10:50	10	40	11,000円	8,000円	6,500円		4/3

北区体育館

教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講 初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
074	体にやさしい健康体操	金	11:00～12:30	10	40	11,000円	8,000円	6,500円	3/1～3/14	4/3
075	たのしくボディリメイク	金	12:00～13:00	10	14	11,000円	8,000円	6,500円		4/3
076	ゆったりリラYOGA	金	13:10～14:10	10	14	11,000円	8,000円	6,500円		4/3
077	姿勢改善バランスボールエクササイズ	金	13:30～14:30	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		4/3
078	はじめてのフリースタイルダンス	金	19:00～20:00	11	14	12,100円	8,800円	7,150円		4/3
081	からだほぐしヨガ	土	9:15～10:30	10	35	11,000円	8,000円	6,500円		4/4
082	バレトン	土	11:00～12:00	10	14	11,000円	8,000円	6,500円		4/4
083	ボディシェイプエアロ	土	18:00～19:15	10	14	11,000円	8,000円	6,500円		4/4
084	はじめてZUMBA	土	9:30～10:20	12	14	13,200円	9,600円	7,800円		4/4

東区体育館

住 所 東区北27条東14丁目3-1

T E L 011-751-5250

休館日 第1月曜日

施設Website



おすすめ教室は「あへあほ体操」です。日常生活を過ごしやすくなる為に、わかりやすく、自宅でも続けられる運動です。老若男女、運動苦手さん、初心者さん、どなたでも自分のペースで参加できる教室です！健康な体づくりを是非、東区体育館でお待ちしております。

協会スタッフ
ひらまつ あゆみ
平松 亜由美



教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講 初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
001	卓球 初級	水	9:00～11:00	10	15	12,100円	11,000円	9,350円	3/1～3/14	4/1
002	卓球 入門	金	9:20～10:50	12	12	11,400円	10,800円	9,000円		4/10
003	卓球 初級	金	9:00～10:50	12	15	13,200円	12,000円	10,200円		4/10
004	卓球 初中級	金	9:00～10:50	12	15	13,200円	12,000円	10,200円		4/10
005	卓球 中上級	金	11:00～12:50	12	15	14,300円	13,000円	11,050円		4/10
006	卓球 上級	金	11:00～12:50	12	15	13,200円	12,000円	10,200円		4/10
007	バドミントン 入門	水	9:00～11:00	11	12	12,100円	11,000円	9,350円		4/1
008	バドミントン 中級	火	9:00～11:00	12	15	13,200円	12,000円	10,200円		4/7
009	テニス 中級 実戦教室	火	11:10～12:40	12	10	13,800円	12,600円	10,800円		4/7
010	テニス 初級(木)	木	9:15～10:45	10	10	13,800円	12,600円	10,800円		4/9
011	テニス 初級(土)	土	9:00～10:50	11	20	16,800円	15,600円	13,200円		4/4
012	テニス 初中級(月)	月	9:00～10:30	9	10	8,350円	9,450円	8,100円		4/13
013	テニス 初中級(火)	火	12:50～14:20	12	10	13,800円	12,600円	10,800円		4/7
014	テニス 初中級(木)	木	10:50～12:50	10	10	15,400円	14,300円	12,100円		4/9
015	テニス 初中級(土)	土	9:00～10:50	11	20	15,400円	14,300円	12,100円		4/4
016	テニス 中級(月)	月	10:35～12:05	9	10	8,350円	9,450円	8,100円		4/13
017	テニス 中級(火)	火	14:30～16:00	11	10	13,800円	12,600円	10,800円		4/7
018	テニス 中級(土)	土	11:00～12:50	11	20	15,400円	14,300円	12,100円		4/4
019	ゴルフ	土	11:00～12:30	11	28	15,000円	13,800円	12,000円		4/4
020	ナイトテニス 初中級	月	19:00～20:30	9	10	10,350円	9,450円	8,100円		4/13
030	ソフトエアロビクス	月	10:00～11:30	9	30	9,900円	7,200円	5,850円		4/13
031	姿勢改善ヨガ	月	14:00～15:00	9	15	8,800円	6,400円	5,200円		4/13
032	プレ・ピラティス	月	19:00～20:00	8	15	9,900円	7,200円	5,850円		4/13
033	アンチエイジングピラティス	火	9:00～10:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
034	体幹バランスエクササイズ	火	12:00～13:00	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
035	イス体操	火	12:30～14:00	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
036	健康貯筋体操・脳トレエアロ	火	14:30～16:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
037	Fight & yoga	火	19:00～20:00	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
038	リズム体操	水	10:15～11:15	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
039	ヨガ教室(水)	水	10:00～11:30	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
040	健美操	水	13:30～15:00	11	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/1
041	はじめてのマットピラティス	水	14:00～15:00	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
042	ピラティス	水	19:15～20:15	10	15	11,000円	8,000円	6,500円		4/8
043	ベーシックヨガ	木	10:00～11:00	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		4/2
044	あへあほ体操	木	13:00～14:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/2
045	全身調整ヨガ	木	14:30～15:30	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		4/2
046	リラックスヨガ	金	9:30～11:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
047	ZUMBA	金	10:30～11:30	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
048	Sintex®Tone & 筋トレ	金	11:45～12:30	13	15	11,700円	9,100円	7,800円		4/3
049	やさしいパワーヨガ	金	13:15～14:30	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
050	自律神経を整えるピラヨガ	金	15:00～16:00	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
051	ナニアロハ	土	10:00～11:00	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		4/4
052	太極拳 入門	木	10:00～12:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/2
053	太極拳 中級	火	10:15～12:15	12	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/7

東温水プール

住 所 東区北16条東16丁目2-2
T E L 011-785-6812
休館日 第4月曜日 ※祝日の場合は第3月曜日

施設
Website



おすすめ教室は「自動継続制キッズ・ジュニア水泳教室」です！年中さん～中学3年生までの方が進級に向けて日々練習しています！スイスイッ～。水泳は全身運動で筋肉をバランスよく鍛えることができ、呼吸器を陸よりも効率よく鍛えることができ、体力づくりに適したスポーツです♪喘息や風邪予防にも最適で子供のはじめての習い事にぴったり。

協会スタッフ
すすき けいた
鈴木 敬太



教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
3001	水中歩行	月	13:00～14:00	5	24	5,500円	4,000円	3,250円	3/10～3/20	4/6
3002	健康アクア(月)	月	14:00～15:00	5	24	5,500円	4,000円	3,250円		4/6
3003	エンジョイアクア	火	10:00～11:00	7	24	7,700円	5,600円	4,550円		4/7
3004	役に立つウォーキング	火	19:30～20:30	7	24	7,700円	5,600円	4,550円		4/7
3005	さわやかアクア	水	11:00～12:00	6	24	6,600円	4,800円	3,900円		4/8
3006	予防・改善運動	木	10:00～11:00	8	24	8,800円	6,400円	5,200円		4/9
3007	健康アクア(木)	木	14:00～15:00	8	24	8,800円	6,400円	5,200円		4/9
3008	水中ジョギング	金	10:00～11:00	8	24	8,800円	6,400円	5,200円		4/10
3009	アクティブアクア	金	19:30～20:30	8	24	8,800円	6,400円	5,200円		4/10
3010	おはようウォーキング	土	9:00～10:00	9	24	9,900円	7,200円	5,850円		4/4
4000	あへあほ骨盤体操	月	10:00～11:00	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		4/6
4001	スッキリヨガ(月)	月	19:30～20:30	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		4/6
4003	コンディショニングストレッチ(火)	火	10:00～11:00	16	15	17,600円	12,800円	10,400円		4/7
4005	ピラティス(火)	火	19:30～20:30	16	15	17,600円	12,800円	10,400円		4/7
4007	ヨガ(水)	水	10:00～11:00	15	15	16,500円	12,000円	9,750円		4/8
4009	シェイプヨガ(水)	水	19:30～20:30	15	15	16,500円	12,000円	9,750円		4/8
4013	ヨガ(木)	木	19:30～20:30	17	15	18,700円	13,600円	11,050円		4/9
4014	やさしいピラティス(金)	金	10:00～11:00	17	15	18,700円	13,600円	11,050円		4/10
4016	はじめてピラティス(土)	土	11:20～12:20	17	15	18,700円	13,600円	11,050円		4/4

スポーツ交流施設(つどーむ)

住 所 東区栄町885番地1
T E L 011-784-2106
休館日 施設にお問い合わせください。

施設Website



PICK UP



あへあほ体操

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。

無理せずに体の軸が整っていく、ちょっと不思議で、とても本質的な健康体操です。簡単で、年齢関係なく、どなたでもご参加できます。

指導員
とま ゆうが
苦 侑我



背骨コンディショニング

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。

運動を通じて皆様の健康のお手伝いができると思っています。安心して取り組めるようサポートいたします。

指導員
かたおか しほ
片岡 志保



教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
102	テニス 初中級	水	19:30～21:00	13	12	14,950円	13,650円	11,700円	3/1～3/14	4/1
200	背骨コンディショニング	火	9:50～10:50	14	15	15,400円	11,200円	9,100円		4/14
201	アロマヨガ	火	11:10～12:10	14	15	15,400円	11,200円	9,100円		4/14
202	からだにやさしい健康体操	火	13:00～14:30	14	15	15,400円	11,200円	9,100円		4/14
203	むくみ改善・疲労回復ヨガ	火	20:20～21:20	14	15	15,400円	11,200円	9,100円		4/14
204	タイ式ヨガ ルーシーダットン	水	10:00～11:00	14	15	15,400円	11,200円	9,100円		4/1
205	からだコンディショニング	水	11:20～12:20	14	15	15,400円	11,200円	9,100円		4/1
206	あへあほ体操	水	13:00～14:00	14	15	15,400円	11,200円	9,100円		4/1
207	ZUMBA	水	20:00～21:00	14	15	15,400円	11,200円	9,100円		4/1
208	太極拳	木	10:00～11:00	15	15	16,500円	12,000円	9,750円		4/2
209	フラダンス	木	18:45～19:45	15	15	16,500円	12,000円	9,750円		4/2
210	サーキットエクササイズ	木	20:00～21:00	15	15	16,500円	12,000円	9,750円		4/2
211	リンパマッサージ&健康体操	金	10:30～11:45	14	15	15,400円	11,200円	9,100円		4/3
212	ゼロトレ	金	13:00～14:00	14	15	15,400円	11,200円	9,100円		4/3
213	ボクシングエクササイズ	金	20:00～21:00	14	15	15,400円	11,200円	9,100円		4/3

東健康づくりセンター

住 所 東区北10条東7丁目(東保健センター3階)
T E L 011-742-8711
休館日 毎週月曜日

施設
Website



教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		申込期間	開講初日
						一 般	65歳以上の方		
301	シルバー体操教室(火)	火	9:45~10:45	12	30	—	7,200円	3/1~3/14	4/7
304	二十四式太極拳(水)	水	11:15~12:15	11	30	8,250円	6,600円		4/1
305	健美操(木)	木	9:45~10:45	12	30	9,000円	7,200円		4/2
307	ボディメイクPLUSダンベル(木)	木	11:00~12:00	12	30	9,000円	7,200円		4/2
313	ピラティス(金)	金	9:45~10:45	12	30	9,000円	7,200円		4/3
314	のびのびストレッチ体操(金)	金	14:15~15:15	12	30	9,000円	7,200円		4/3
316	ZUMBA(土)	土	9:45~10:45	12	30	9,000円	7,200円		4/4
317	ベーシックヨガ(土)	土	14:15~15:15	12	30	9,000円	7,200円		4/4
319	ストレッチ&コンディショニング(日)	日	9:30~10:30	12	30	9,000円	7,200円		4/5
401	ひざの機能アップ教室(火)	火	13:30~14:30	11	30	9,350円	7,150円		4/7
403	高齢者のための体力づくり教室(水)	水	10:00~11:00	11	30	9,350円	7,150円		4/8
404	こしの機能アップ教室(水)	水	14:00~15:00	11	30	9,350円	7,150円		4/8
405	初めての筋活教室(木)	木	14:00~15:00	11	30	8,250円	6,600円		4/9
407	高齢者のための体力づくり教室(金)	金	13:00~14:00	11	30	9,350円	7,150円		4/10
410	高齢者のための筋活教室(土)	土	11:00~12:00	11	30	9,350円	7,150円		4/11

※健康づくりセンターは、受講の都度、施設利用料がかかります(【東健康づくりセンター】当日券220円 / 回数券1,100円)。健康度測定を受診して減免対象となった方は、無料または1回110円となります。

美香保体育館

住 所 東区北22条東5丁目
T E L 011-741-1972
休館日 第3月曜日

施設Website



はじめてのピラティス

「身体が硬い」「運動が苦手」そんな方も大歓迎♪ピラティスで身体の使い方を学び、無理なく筋力や柔軟性を高めていきましょう。

はじめての方も安心。心地よく動いて、いつまでも元気に過ごせる身体を育てましょう!

指導員
さいとう 齊藤 めぐみ



教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
031	背中すっきりヨガ	火	10:30~11:00	14	25	12,600円	9,800円	8,400円	3/1~3/14	4/7
032	はじめてのボクシングエクササイズ	火	11:10~12:10	14	25	15,400円	11,200円	9,100円		4/7
033	健美操	水	10:00~11:30	13	25	14,300円	10,400円	8,450円		4/1
034	はじめてのピラティス	水	11:45~12:45	15	25	16,500円	12,000円	9,750円		4/1
035	ヨガ	木	10:00~11:30	16	25	17,600円	12,800円	10,400円		4/2
036	座ってトレーニング♪イストレ	木	11:45~12:45	16	25	17,600円	12,800円	10,400円		4/2
037	筋力UP!夜の体幹バランスエクササイズ	木	19:00~20:00	16	25	17,600円	12,800円	10,400円		4/2
038	筋力UP!体幹バランスエクササイズ	金	10:00~11:00	16	25	17,600円	12,800円	10,400円		4/3
039	免疫力アップ!あへあほ楽々健康体操	金	11:15~12:15	16	25	17,600円	12,800円	10,400円		4/3

星置スケート場

住 所 手稲区星置2条1丁目12-1
T E L 011-681-8877
休館日 第2月曜日

施設Website



PICK UP

女性向けフィギュアスケート教室

中級者以上対象のフィギュアスケート教室です。少人数制のため集中して教えてもらうことができます! 更なるレベルアップをしたい人はぜひ!!

指導員
札幌スケート連盟 推薦指導員

教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
003	女性向けフィギュアスケート教室(中級者対象)	水	10:30~12:00	10	6	16,000円	16,000円	16,000円	3/1~3/14	4/15
004	女性向けフィギュアスケート教室(初心者対象)	水	10:30~12:00	10	6	16,000円	16,000円	16,000円		4/15
019	①鈴木雄大の大人アイスホッケー教室(大学生以上)	土	13:30~15:00	1	15	1,500円	1,500円	1,500円		4/25

※カジュアルホッケーはアイスホッケー経験者であり、防具一式お持ちの方に限ります。防具の貸し出しは行っておりません。

※スケート靴の貸出をご利用になる方は、別途貸靴料金が必要となります(1時間300円、2時間400円)

子ども向け(年中～)水泳教室

25階級のカリキュラムで無理なくステップアップ!

クラス内で泳力に合わせたグループ分けを行うので、自分のペースで進級することができます。
ワッペン獲得にチャレンジして

最上位級の「Jr. アスリート」を目指そう!

キッズ水泳教室

対象: 受講年度内5・6歳児(年中・年長)

初めて水泳を習う5・6歳児を対象にした教室です。楽しく水遊びをしながら、息出し、もぐるなどの水慣れを目指します。キッズ教室で合格した級は小学生になっても引き継がれます。

クラス	対象泳力
ペンギン級	初めて水泳を習う方、水中歩行、息だし、もぐるなど水慣れの練習をしたい方。

ジュニア水泳教室

対象: 小中学生

水中ジャンプ・もぐるなどの水慣れから始まり、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法の習得、個人メドレーでのタイム測定まで泳力向上を目指します。年5回のクール毎に進級テストを行い、該当する級を合格した方には合格級のワッペンを進呈します。

クラス	実施内容	対象泳力
24～15級 ※初めての方は こちらから!	初めて水泳を習われる方を対象にした教室です。 背面キック7m、板キック12.5m、ノーブレイクローリング7m泳ぐことを目指します。	初めて水泳を習われる方からグライドキック6m、 背けのびができる方。
14～9級	クロール・背泳ぎを25mを泳ぐことを目指します。	背面キック7m、ノーブレイクローリング7mできる方 から背面キック・クロール12.5m泳げる方。
8～6級	クロール50m、平泳ぎ25mを泳ぐことを目指します。	クロール・背泳ぎを各25m泳げる方。
5級～Jr.アスリート	バタフライ25m、背泳ぎ50m、平泳ぎ50m、4泳法の 泳力向上、個人メドレーを泳ぐことを目指します。	クロールを50m、背泳ぎ・平泳ぎを各25m泳げる方。
ジュニア競泳 ※平岸プール、 白石温水プール 東温水プールのみ	4泳法・個人メドレーのタイム更新を目指します。	小5～6の4泳法すべて泳げる方で、標準タイムを 1種類以上切ることができる方。 ※標準タイムについては施設にお問い合わせください。 中学生は1級を合格した方、または4泳法で各50m を泳げる方。 ※中学生は標準タイムに関係なく対象です。

※白石温水プールのみクラス編成が異なります。詳細はホームページをご確認ください。

みんなでたのしく!

チャレンジスイミング

水慣れを中心に、泳ぐ練習を行い、基礎体力の向上を目指します。
また、水泳教室を通じて、先生やお友達と仲良く楽しく受講していた
くことで、協調性やコミュニケーション能力を高めます。

■対象

通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍している小学生

■開講施設

清田区体育館温水プール・厚別温水プール・白石温水プール

詳細は各施設のホームページをご確認ください。

成人(高校生以上)水泳教室

水泳は健康づくりや運動習慣づくりにもおすすめです。大人になってか
らでも「泳げるようになりたい」「もっと上達したい」という思いを経験豊
富な指導員が丁寧にサポート!初心者でも安心して受講できます。また、
「ゆったり水泳教室」は、泳力・体力・年齢に合わせて練習距離やペース
を調整しながら進めますので、ゆっくり進みたい方や、65歳以上の方にも
おすすめです。

クラス	対象泳力	目標泳力
初心者	初めて水泳を習う方、クロール・背泳ぎを練習中の方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各12.5m
初級	クロール・背泳ぎで12.5m泳げる方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各25m
中級	クロール・背泳ぎで25m泳げる方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m
上級	クロール・背泳ぎで50m、平泳ぎ25m泳げる方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各50m以上、平泳ぎで50m、バタフライ25m
最上級	クロール・背泳ぎ各50m以上平泳ぎ50m、 バタフライ25m泳げる方	クロール・背泳ぎ各100m、平泳ぎ50m以上、バタフライ25m以上 ※泳力に合わせて個人メドレーを目指します



24
級

13
級

7
級

Jr. アスリートまで
進級された方には
オリジナル
スイムキャップを
プレゼント!!



スポーツ & フィットネス教室申込方法

各施設の教室一覧に掲載している「申込期間」をご確認いただき、電話・直接窓口・WEB申込のいずれかの方法でお申込みください。募集教室や申込・納入方法などの詳細は、各施設のホームページをご確認ください。WEB申込の方は、受講料100円引きとなります。



札幌市スポーツ協会 検索



●お申込みにあたって

- ・記載されている金額は全て税込金額となっております。
- ・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。
- ・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。
- ・さぼーとさぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室WEB申込」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。適用方法などの詳細は、ホームページをご確認ください。

掲載している情報は2026年1月18日時点の内容です。教室一覧の「回数・受講料」等は変更となる場合がございますので、お申込みの際はホームページをご確認いただくか、各施設へお問い合わせください。

水泳教室申込方法

施設一覧に掲載している「申込期間」をご確認いただき、電話・直接窓口・WEB申込のいずれかの方法でお申込みください。募集教室や申込・納入方法などの詳細は、各施設のホームページをご確認ください。WEB申込の方は、受講料100円引きとなります。

●教室は自動継続制です

- ・1度申込みをすると受講が自動で継続となりますので、申込みをしたクール以降のお申込み手続きは不要となります。
- ・教室のキャンセルやレベル・曜日・時間の変更については別途お手続きが必要となりますので窓口までお申出ください。
- ・進級により教室が変更になる場合は、原則同じ曜日での受講となります。

●受講料のお支払いは口座振替となります

- ・手続きにあたり「口座番号」がわかるものと「銀行印」が必要となります。受講決定後、「預金口座振替依頼書」を提出していただきます。口座番号のわかるものと銀行印をお持ちください。
- ・口座振替の手続き完了後は、クール毎（約2ヵ月）の口座振替となります。
- ・初回のお支払いは、受付窓口にて現金でお支払いください（納入時、教室番号を確認いたします）。

●お申込みにあたって

- ・教室の開催時間は、体操や用具の後片付けを含む時間となっております。更衣室・シャワーの混雑回避等のため、終了時間が多少前後することがございます。
- ・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。対象泳力と受講者の泳力に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。
- ・更衣室の利用について、異性のお子様の入室は原則未就学児までとなりますので、可能な限り一人で着替えができるよう練習をお願いします。
- ・掲載している教室内容や回数、金額は変更の可能性がございます。

施設名	電話番号	住所	申込期間	ホームページ	施設名	電話番号	住所	申込期間	ホームページ
厚別温水プール	011-896-1861	厚別区 厚別中央2条6丁目3-1	3/10～3/20		手稲曙温水プール	011-683-0676	手稲区 曙2条1丁目2-60	3/10～3/20	
豊平公園温水プール	011-813-6556	豊平区 美園6条1丁目1			東温水プール	011-785-6812	東区 北16条東16丁目2-2		
平岸プール	011-832-7529	豊平区 平岸5条14丁目1-1			清田区体育館・温水プール	011-882-9500	清田区 平岡1条5丁目4-1		
白石温水プール	011-846-0004	白石区 平和通1丁目南2-5			西区体育館・温水プール	011-662-2149	西区 発寒5条8丁目9-1		

■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。