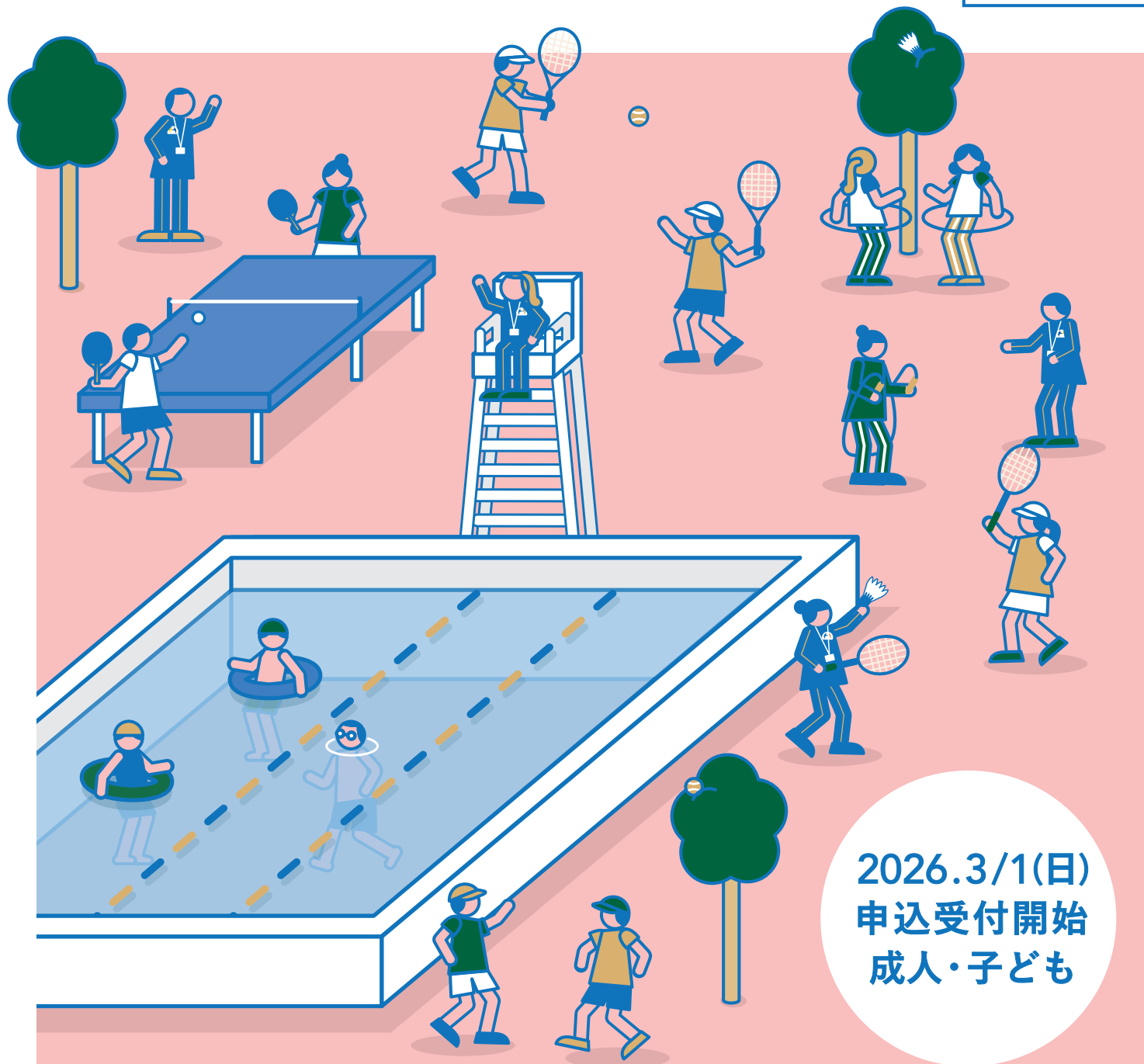


SASPO

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

中央区
南区版



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

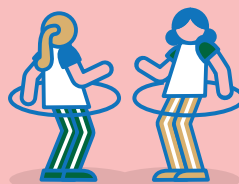


※画像はイメージです。



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

南区体育館

住 所 南区川沿4条2丁目2-1
T E L 011-571-5171
休館日 第2月曜日

施設Website



おすすめ教室は「体操トランポリン教室」です！走る・跳ぶ・転がる・・・そんな何気ない動きが、子どもの成長に大きな力を与えます。幼少期にたくさん体を動かすことで、元気な体と前向きな心が育ちます。楽しく遊びながら、運動の楽しさを感じてみませんか？

協会スタッフ
なかむら こうた
中村 洸太



PICK UP



キッズ体操トランポリン(火)

トランポリン・マット・跳び箱・鉄棒を使用して、楽しく身体を動かしながら、バランス能力や体幹の向上を目指します。ほかにも、ジュニア対象教室も実施しています！

明るい笑顔が飛び交うクラスを目指しています！毎週楽しく頑張ろう！

指導員
えるむたいそうくらぶ
エルム体操クラブ



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		
070	SSAジュニアフットサル(低学年)	小1～3	火	15:50～16:50	11	18	9,350円	7,150円	3/1～3/14	4/7
071	SSAジュニアフットサル(高学年)	小4～6	火	16:50～17:50	11	18	9,350円	7,150円		4/7
072	ジュニアバドミントン	小1～中3	水金	16:05～17:50	22	15	24,200円	18,700円		4/8
073	ジュニアバスケットボール(低学年)	小1～3	水	16:05～17:50	10	30	11,000円	8,500円		4/8
074	ジュニアバスケットボール(高学年)	小4～6	金	16:10～17:55	10	30	11,000円	8,500円		4/10
075	ジュニア卓球	小3～6	水	16:30～18:00	10	10	9,500円	7,500円		4/8
076	キッズ体操トランポリン(火)	4歳～就学前	火	14:45～15:45	11	16	10,450円	8,250円		4/7
077	ジュニア体操トランポリン(火)	小1～6	火	16:00～17:15	11	24	12,650円	9,900円		4/7
078	キッズ体操トランポリン(木)	4歳～就学前	木	14:45～15:45	12	16	11,400円	9,000円		4/9
079	ジュニア体操トランポリン(木)	小1～6	木	16:00～17:15	12	24	13,800円	10,800円		4/9
080	K-POP&J-POP 基本クラス	小1～中3	水	16:10～17:10	10	20	9,500円	7,500円		4/8
081	HIPHOP	小1～中3	水	17:20～18:20	10	20	9,500円	7,500円		4/8
082	JAZZ HIPHOP 初中級クラス	小3～中3	水	18:30～19:30	10	20	9,500円	7,500円		4/8
083	テニス(低学年)	小1～3	月	15:55～17:25	8	12	9,200円	7,200円		4/6
084	テニス(高学年)(月)	小4～6	月	17:30～19:00	8	12	9,200円	7,200円		4/6
086	チア&体育	5歳～小6	金	16:00～17:00	10	18	9,500円	7,500円		4/10
087	チアダンス	5歳～中3	金	17:00～18:00	10	30	9,500円	7,500円		4/10
088	少年少女バレーボール	小4～6	木	16:30～18:00	12	24	11,400円	9,000円		4/9
090	北風沙織のスプリントスクール(低学年)	小1～3	日	9:30～10:30	1	50	1,550円	1,250円		4/19
091	北風沙織のスプリントスクール(高学年)	小4～6	日	10:45～11:45	1	50	1,550円	1,250円		4/19

※抽選申込期間中、同一種目の複数申込みはできません。複数申込みをご希望の場合は、追加申込にてお申込みください(先着順)。
※6月29日～12月31日まで改修工事のため全館休館となるため、子どもの教室は約3か月間の短期教室となります。

中央健康づくりセンター

住 所 中央区南3条西11丁目331
T E L 011-562-8700
休館日 毎週月曜日

施設Website



おすすめ教室は「キッズジャズヒップホップ」です。ヒップホップのキレイのいいダンスとジャズダンスの美しいダンスを合わせたクラスです。バックダンサーのような華やかなダンスを楽しく踊りましょう！基本動作からゆっくり丁寧に指導しますので、初めてのお子様でも安心です。3歳から受講可能ですよ。

協会スタッフ
こづか あさ
小塚 亜沙



PICK UP



キッズジャズヒップホップ ジュニアジャズヒップホップ

ジャズダンスの基本的な動きと簡単なステップで楽しく踊る教室です。

音楽に合わせて楽しく踊りましょう。

指導員
まんどう ひろし
満藤 弘



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			
644	キッズジャズヒップホップ(金)	4歳～小3	金	16:00～17:00	23	24	14,950円		3/1～3/14	4/10
646	ジュニアジャズヒップホップ(金)	小3～中3	金	17:05～18:05	23	24	14,950円			4/10

※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(【中央健康づくりセンター】当日券430円 / 回数券2,150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220円となります。

中島体育センター

住 所 中央区中島公園1番5号
T E L 011-530-5906
休館日 第4月曜日

施設Website



おすすめ教室は「テーマパークダンス」です！気持ちはまるでテーマパークにいる気分！？リズム感や表現力が高まり、楽しみながら運動力がアップします！たくさんの仲間と一緒に楽しく元気に踊りましょう！新たに「ジュニアラクロス」も4月からスタート！様々なスポーツにチャレンジしてみよう！

協会スタッフ
はしもと かすみ
橋本 佳純



PICK UP

テーマパークダンス

体力向上や自己肯定感をはぐくむ効果も期待でき、バレエやJAZZの要素を取り入れながら、成長段階に合わせたダンス教室です。

テーマパークやミュージカル音楽に合わせて楽しく踊り、リズム感・表現力・基礎スキルを磨いて笑顔いっぱい一緒に楽しく踊りましょう！

指導員
くみこ
KUMIKO



ジュニアラクロス

クロスと呼ばれる先端にネットのついたスティックを使って、パスやキャッチ・シュートなどの基礎を習得する練習やゲームを行います。初めてでも安心！

元気に楽しく！一緒にラクロスしよう！

指導員
にほんらくろすきょうかい
日本ラクロス協会

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		
402	SSAキッズフットサル	就学前の5・6歳	水	15:20～16:20	22	10	18,700円	14,300円	3/1～3/14	4/1
409	体育体力向上あそびA	年長・年長と小1	火	15:20～16:20	23	20	21,850円	17,250円		4/7
500	ジュニアラクロス	小3～6	火	16:15～17:45	11	10	10,450円	8,250円		4/7
501	Jr.ショートテニス 初心者(火)	小1～6	火	16:15～17:15	23	10	21,850円	17,250円		4/7
502	Jr.ショートテニス 初心者(土)	小1～6	土	9:00～10:00	24	10	22,800円	18,000円		4/4
504	Jr.ショートテニス 初級(火)	小1～6	火	17:20～18:20	23	10	21,850円	17,250円		4/7
505	Jr.ショートテニス 初級(土)	小1～6	土	10:05～11:05	24	10	22,800円	18,000円		4/4
506	Jr.テニス 初中級(火)	小1～6	火	16:15～17:45	12	10	13,800円	10,800円		4/14
507	Jr.テニス 初中級(土)	小1～6	土	9:30～11:00	24	10	27,600円	21,600円		4/4
508	Jr.テニス 中級(土)	小1～6	土	11:10～12:40	24	10	27,600円	21,600円		4/4
509	SSAジュニアフットサル(低学年)	小1～3	水	16:30～17:30	22	30	18,700円	14,300円		4/1
510	SSAジュニアフットサル(高学年)	小4～6	水	17:40～18:40	22	30	18,700円	14,300円		4/1
511	ジュニアバドミントン(月)	小1～中3	月	16:45～18:30	14	15	15,400円	11,900円		4/6
512	ジュニアバドミントン(木)	小1～中3	木	16:10～17:55	24	20	26,400円	20,400円		4/2
513	ジュニアバドミントン(金)	小1～中3	金	16:10～17:55	24	15	26,400円	20,400円		4/3
514	体育体力向上あそびB	小2～4	火	16:25～17:40	23	20	26,450円	20,700円		4/7
515	K-POP & J-POP	小1～中3	火	16:30～17:30	23	20	21,850円	17,250円		4/7
516	HIPHOPJAZZ	小1～中3	火	17:40～18:40	23	20	21,850円	17,250円		4/7
517	テーマパークダンス	小1～6	土	10:00～11:00	25	20	23,750円	18,750円		4/4
604	Jr.スポーツトレーニングスクールA	小4～6	土	9:00～ 9:50	24	18	22,800円	18,000円		4/4
605	Jr.スポーツトレーニングスクールB	小1～3	土	10:00～10:50	24	18	22,800円	18,000円		4/4
613	北風沙織のスプリントスクール(第1部)	小1～3	日	9:30～10:30	1	50	1,550円	1,250円	4/9～4/22	4/12
614	北風沙織のスプリントスクール(第2部)	小1～3	日	10:45～11:45	1	50	1,550円	1,250円		4/12
615	北風沙織のスプリントスクール(第3部)	小4～6	日	12:00～13:00	1	50	1,550円	1,250円		4/12
079	DO! スポKIDS(中央コース)	小1～3	月	16:30～17:45	30	24	34,500円	27,000円		5/11

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



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	ジュニアベースボール(火)	小1～4	火	16:00～17:30	10	10	9,500円	7,500円	4/9～4/22	5/12
002	ジュニアベースボール(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)

北ガスアリーナ札幌46

住 所 中央区北4条東6丁目2番
T E L 011-251-1815
休館日 第1月曜日

施設Website



おすすめ教室は、「ジュニアダンス(小2～小6)」教室です！この教室は4月より新たにスタートするため、ダンス初心者でも問題ありません！経験豊富な指導員が、一人ひとりのペースに合わせて丁寧にサポートしてくれます☆体験レッスンも随時可能なので、是非一度体感してみてください♪

協会スタッフ
きたのしゅんた
北野 隼汰



PICK UP

ジュニアダンス(小2～小6)

HIPHOPをベースに、リズムに合わせて体を動かし、「リズム感」と「表現力」を育てます。初心者の方も大歓迎！一緒に楽しく踊りましょう♪

音楽を聴きながら一緒にダンスを「タノシム」踊りましょうね！

指導員
こづか ひらく
小塚 拓



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		
041	ジュニアテニス(小1～小3)	小1～3	月	17:00～18:00	11	10	10,450円	8,250円	3/1～3/14	4/13
042	ジュニアテニス(小4～中3)	小4～中3	月	18:05～19:20	11	10	12,650円	9,900円		4/13
043	キッズダンス(年中～小1)	年中～小1	火	16:20～17:10	21	20	19,950円	15,750円		4/7
044	ジュニアダンス(小2～小6)	小2～6	火	17:20～18:20	21	20	19,950円	15,750円		4/7
046	ジュニア体操	小1～中3	水	18:00～19:30	15	36	17,250円	13,500円		4/1
047	ジュニアバレーボール	小3～6	水	17:15～18:45	15	30	14,250円	11,250円		4/1
048	ジュニアバドミントン(小3～小6)	小3～6	水	17:10～18:40	15	15	14,250円	11,250円		4/1
049	ジュニアバドミントン(小5～中3)	小5～中3	水	18:50～20:20	15	15	14,250円	11,250円		4/1
050	わくわくキッズ体操(水)	年中・年長	水	15:00～16:00	20	10	18,050円	14,250円		4/1
051	わくわくジュニア体操(水)	小1～小4	水	16:10～17:40	20	10	21,850円	17,100円		4/1
052	ジュニアフェンシング	小2～6	水	17:30～19:00	21	15	19,950円	15,750円		4/1
045	ジュニアボクシング	小4～中3	火	18:00～19:00	21	12	21,850円	17,250円		4/7
053	わくわくキッズ体操(金)	年中・年長	金	15:00～16:00	21	10	19,950円	15,750円		4/17
054	わくわくジュニア体操(金)	小1～小4	金	16:10～17:40	21	10	24,150円	18,900円		4/17
060	少年少女弓道	中1～3	金	16:30～18:00	22	20	25,300円	19,800円		4/17
055	さっぽろチア&ダンスアカデミー(ジュニアクラスⅠ)	小1～3	木	17:10～18:25	17	30	19,550円	15,300円		4/2
056	さっぽろチア&ダンスアカデミー(ジュニアクラスⅡ)	小4～3	木	18:30～19:45	17	30	19,550円	15,300円		4/2

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



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、はじめてみ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。

新たな取り組み

札幌市スポーツ協会では「まちじゅうに、スポーツの根を張ろう。」を合言葉に、スポーツ/水泳教室の、ブランドづくりに取り組んでいます。様々な面での改善やアップデート、新たな取り組みも企画中ですのを楽しみに。詳しくは各施設にて配布している広報誌、WEBサイトをご覧ください。



さっぽろスポーツ
ウェルネスラジオ

札幌市民の心と身体のサプリメント



協会の職員や指導員が登場する、
ポッドキャストも配信しています。



中島体育センター

住 所 中央区中島公園1番5号

T E L 011-530-5906

休館日 第4月曜日

施設Website



PICK UP

武道ヨガ

武道の力強さとヨガのしなやかさを融合させた、心と身体を整えるオリジナルクラス。年齢や経験を問わず、自分のペースで取り組める教室です。

武道ヨガでは、「頑張りすぎる」とよりも「自分の内側に正直であること」を大切にしています。

指導員

ベリーカレイラ美咲



ピックルボール

ピックルボールが初めての方や、ラケットスポーツ未経験の方でも安心して参加できるよう、基本ルールや基礎技術から学ぶことのできる教室です。

皆さまと一緒に、ピックルボールの楽しさを共有できることを楽しみにしています！

指導員

びっくるぼーねおほっかいどう
ピックルボールNEO北海道

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		
100	太極拳(初心者)	月	9:00~10:00	9	30	9,900円	7,200円	5,850円	3/1~3/14	4/6
101	太極拳(中級)	月	10:10~11:25	9	30	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
102	ヨガ火曜	火	13:30~14:30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
103	ヨガ木曜	木	10:00~11:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/2
104	ピラティス	金	18:45~20:00	12	20	13,200円	9,600円	7,800円		4/3
105	すこやか体操	月	9:45~11:00	9	20	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
106	すっきりヨガ	月	11:30~12:30	9	18	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
107	巻き肩改善	火	10:10~11:05	12	20	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
108	背骨コンディショニング	木	13:30~14:30	12	35	13,200円	9,600円	7,800円		4/2
109	美ウエストエクササイズ	木	10:40~11:40	12	20	13,200円	9,600円	7,800円		4/2
110	脳トレピクス	金	10:00~11:00	12	17	13,200円	9,600円	7,800円		4/3
111	代謝アップ↑エクササイズ	金	11:10~12:10	12	20	13,200円	9,600円	7,800円		4/3
112	ストレッチで健康向上(水)	水	11:30~12:30	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
113	シニアフィットネス	火	12:50~13:50	12	20	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
114	体幹力UP! ファイト&ストレッチ	木	11:50~12:35	12	17	10,800円	8,400円	7,200円		4/2
115	健美操	火	10:00~11:15	12	35	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
116	脂肪燃焼ボクシングエクササイズ&ヨガ	土	9:00~ 9:50	12	17	13,200円	9,600円	7,800円		4/4
117	フラダンス(中級)	水	14:30~15:45	11	20	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
118	フラダンス(ゆったり初心)	水	13:00~14:15	11	20	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
119	リズムミズボディコンバット	金	19:30~20:30	12	30	15,000円	13,800円	12,000円		4/3
120	ビューティ・ベルヴィス	金	10:30~11:45	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/3
121	ゆるしめヨーガ	木	19:15~20:30	12	20	13,200円	9,600円	7,800円		4/2
122	ストレッチで健康向上(木)	木	9:30~10:30	12	17	13,200円	9,600円	7,800円		4/2
123	はじめてのボクシングエクササイズ	火	11:20~12:20	12	17	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
124	脂肪燃焼!!ボクシングエクササイズ	水	10:00~11:00	11	17	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
125	あへあほ健康体操	火	11:50~13:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
126	ピラティス	月	13:30~14:30	9	18	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
127	しなやかな身体をつくる筋力トレーニング	月	13:30~14:30	9	30	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
129	シルバー健康体操	木	9:00~ 9:50	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		4/2
130	背骨コンディショニングdeナイト	火	19:00~20:00	12	20	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
132	Sundayプレ・ピラティス	日	10:20~11:20	12	17	13,200円	9,600円	7,800円		4/5
133	Sundayピラティス	日	11:30~12:30	12	17	13,200円	9,600円	7,800円		4/5
134	二十四式太極拳	金	10:00~11:00	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		4/3
135	リフレッシュヨガ	水	10:00~11:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
136	楽しくシルバーエクササイズ	金	13:00~14:00	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		4/3
137	ヨガティス	水	9:00~ 9:50	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
138	ZUMBA	火	9:00~ 9:50	12	20	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
139	コアボール	火	10:05~10:55	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
140	ヨガ スモールクラス	火	14:00~15:00	12	6	18,000円	18,000円	18,000円		4/7
141	やさしいピラティス	木	13:00~14:00	12	18	13,200円	9,600円	7,800円		4/2
142	ピラティス スモールクラス	木	14:15~15:15	12	6	18,000円	18,000円	18,000円		4/2
143	武道ヨガ	金	9:20~10:20	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/3
165	ピラティス(火)	火	11:10~12:25	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
166	ヨガ	水	11:30~12:50	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
167	ピラティス(金)	金	13:15~14:25	12	20	13,200円	9,600円	7,800円		4/3
200	バドミントン 初心者	月	15:25~16:40	7	15	6,650円	6,300円	5,250円		4/6
201	バドミントン 初級	金	9:00~11:00	12	16	13,200円	12,000円	10,200円		4/3
202	バドミントン 中級	金	11:05~13:05	12	17	13,200円	12,000円	10,200円		4/3
203	卓球 初心者(水)	水	13:15~15:15	11	15	12,100円	11,000円	9,350円		4/1
204	卓球 初中級(金)	金	13:30~15:30	11	15	12,100円	11,000円	9,350円		4/3
205	卓球 初中級(木)	木	10:00~12:00	11	15	12,100円	11,000円	9,350円		4/2
206	卓球 初中級(金)	金	10:00~12:00	11	15	12,100円	11,000円	9,350円		4/3
207	卓球 中級(金)	金	13:30~15:30	11	15	12,100円	11,000円	9,350円		4/3
208	卓球 初級(水)	水	13:15~15:15	11	15	12,100円	11,000円	9,350円		4/1
209	テニス 初心者(月)	月	11:05~13:05	9	10	12,600円	11,700円	9,900円		4/6
210	テニス 初級(火)	火	9:00~11:00	11	12	15,400円	14,300円	12,100円		4/7

中島体育センター

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		
211	テニス 初級(水)	水	11:05～13:05	11	12	15,400円	14,300円	12,100円	3/1～3/14	4/1
213	テニス 初中級(月)	月	9:00～11:00	9	12	12,600円	11,700円	9,900円		4/6
214	テニス 初中級(火)	火	11:05～13:05	12	12	16,800円	15,600円	13,200円		4/7
215	テニス 初中級(土)	土	19:00～20:45	12	12	16,800円	15,600円	13,200円		4/4
216	テニス 中級(水)	水	9:00～11:00	11	12	15,400円	14,300円	12,100円		4/1
217	テニス 中上級(土)	土	17:10～18:55	12	12	16,800円	15,600円	13,200円		4/4
218	テニス 上級(木)	木	18:45～20:45	12	10	16,800円	15,600円	13,200円		4/2
219	テニス 初心者B(月)	月	13:15～15:15	9	10	12,600円	11,700円	9,900円		4/6
220	ピックルボール	月	19:00～20:30	9	20	10,350円	9,450円	8,100円		4/6
078	DOスポ! シニア健康塾 ※対象:55歳以上	水	10:00～12:00	20	30	31,000円	29,000円	25,000円		5/13

南区体育館

住 所 南区川沿4条2丁目2-1

T E L 011-571-5171

休館日 第2月曜日

施設Website



PICK UP



ZUMBA

ラテン系音楽に合わせて心も体も踊るフィットネスダンスで滝汗をかく方続出!

皆さんが楽しく笑ってもらえるように元氣よくレッスンをしています! 身体を動かして日常生活を元気に過ごしましょう!

指導員
たかだしほ
高田 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		
001	卓球 初心者・初級	火	9:00～10:45	10	15	11,000円	10,000円	8,500円	3/1～3/14	4/7
002	卓球 初中級 A	火	9:00～10:45	10	15	11,000円	10,000円	8,500円		4/4
003	卓球 初中級 B	火	11:00～12:45	10	15	11,000円	10,000円	8,500円		4/7
004	卓球 中級	火	11:00～12:45	10	15	11,000円	10,000円	8,500円		4/7
005	卓球 初中級	水	11:00～12:45	10	15	11,000円	10,000円	8,500円		4/8
006	卓球 中級	水	9:00～10:45	10	30	11,000円	10,000円	8,500円		4/8
007	卓球 中上級	水	11:00～12:45	10	15	11,000円	10,000円	8,500円		4/8
008	バドミントン 初心者・初級	水	9:20～10:50	10	20	9,500円	9,000円	7,500円		4/8
009	バドミントン中級	水	11:00～12:30	10	15	9,500円	9,000円	7,500円		4/8
010	テニス 基礎	水	9:25～10:55	10	12	11,500円	10,500円	9,000円		4/8
011	テニス 初級	水	11:00～12:30	10	12	11,500円	10,500円	9,000円		4/8
012	テニス 初中級 A	金	9:25～10:55	12	12	13,800円	12,600円	10,800円		4/10
013	テニス 初中級 B	金	11:00～12:30	12	10	13,800円	12,600円	10,800円		4/10
014	テニス 初級(土)	土	17:30～19:00	12	12	13,800円	12,600円	10,800円		4/11
015	テニス 初中級(土)	土	19:15～20:45	12	12	13,800円	12,600円	10,800円		4/11
016	テニス 中級(月)	月	19:05～20:50	8	12	11,200円	10,400円	8,800円		4/6
017	テニス 中級(木)	木	13:00～14:45	12	12	16,800円	15,600円	13,200円		4/9
018	テニス 中上級	金	9:20～10:50	10	10	11,500円	10,500円	9,000円		4/10
019	テニス 上級	金	11:00～12:30	10	10	11,500円	10,500円	9,000円		4/10
020	ソフトテニス	金	13:30～15:30	10	20	14,000円	13,000円	11,000円		4/10
021	ゴルフレッスン 応用編(1部)	土	9:00～10:30	11	13	21,450円	20,350円	17,050円		1/9
022	ゴルフレッスン 応用編(2部)	土	10:45～12:15	11	13	21,450円	20,350円	17,050円		1/9
030	ベーシックヨガ	金	9:30～11:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/10
031	ナイトヨガ	火	19:20～20:40	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/7
032	やさしいヨガ(火)	火	10:00～11:15	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/7
033	たのしいヨガ(火)	火	11:30～12:45	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/7
034	ピラティスプラス	火	11:15～12:25	11	18	12,100円	8,800円	7,150円		4/7
035	体質改善ストレッチ	水	10:30～11:50	10	18	11,000円	8,000円	6,500円		4/8
036	姿勢改善ヨガ	木	10:45～12:15	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/9
037	やさしいヨガ(金)	金	13:15～14:30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/10
038	背骨コンディショニング	月	13:30～14:30	8	30	8,800円	6,400円	5,200円		4/6
039	りらくすすロートレーニング	木	9:10～10:10	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/9
040	やさしい健康体操	木	10:20～11:20	12	35	13,200円	9,600円	7,800円		4/9
041	ウォーキング健康体操	木	11:30～13:00	12	35	13,200円	9,600円	7,800円		4/9
042	初めてのフラダンス	木	10:00～11:00	12	18	13,200円	9,600円	7,800円		4/9
043	健美操	火	9:45～11:00	11	18	12,100円	8,800円	7,150円		4/7
044	リズムウォーキング	金	11:00～12:15	12	18	13,200円	9,600円	7,800円		4/10
045	ピラティス(水)	水	13:00～14:15	10	18	11,000円	8,000円	6,500円		4/8
046	バレエストレッチ	水	19:15～20:45	10	15	11,000円	8,000円	6,500円		4/8
047	バレエエクササイズ	木	11:25～12:55	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		4/9
048	やさしいクラシックバレエ	金	19:15～20:45	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		4/10
049	ナイトピラティス(火)	火	19:35～20:35	11	18	12,100円	8,800円	7,150円		4/7
050	ナイトピラティス(木)	木	19:35～20:35	12	18	13,200円	9,600円	7,800円		4/9
051	ZUMBA	木	13:10～14:10	12	18	13,200円	9,600円	7,800円		4/9
052	骨盤リセットスリム	木	14:25～15:25	12	18	13,200円	9,600円	7,800円		4/9

中央健康づくりセンター

住 所 中央区南3条西11丁目331
T E L 011-562-8700
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		
600	やさしい筋トレ教室(火)9:30コース	火	9:30~10:30	12	15	9,000円	7,200円	3/1~3/14	4/7
602	やさしい筋トレ教室(火)10:40コース	火	10:40~11:40	12	15	9,000円	7,200円		4/7
604	ゆるっと健康体操(火)	火	9:30~10:30	11	35	8,250円	6,600円		4/7
606	からだイキイキ体操(火)	火	10:45~11:45	11	35	8,250円	6,600円		4/7
608	二十四式太極拳(火)	火	13:00~14:00	12	35	9,000円	7,200円		4/7
611	ピラティス(火)13:00~	火	13:00~14:00	12	20	9,000円	7,200円		4/7
612	お仕事帰りのバーベルフィットネス(火)	火	19:00~20:00	12	14	9,000円	7,200円		4/7
614	ピラティス(火)19:15~	火	19:15~20:15	12	35	9,000円	7,200円		4/7
616	ゆるゆらストレッチ体操教室(水)	水	9:30~10:30	11	35	8,250円	6,600円		4/1
618	リンパコンディショニング(水)	水	10:30~11:30	11	20	8,250円	6,600円		4/1
620	やさしいピラティス(水)	水	12:00~13:00	11	35	8,250円	6,600円		4/1
622	二十四式太極拳(水)	水	13:30~14:30	11	35	8,250円	6,600円		4/1
624	体質改善PLUSヨーガ(水)	水	13:00~14:00	11	20	8,250円	6,600円		4/1
626	癒しのナイトヨーガ(水)	水	19:15~20:15	11	35	8,250円	6,600円		4/1
628	バレエ講師の美姿勢ストレッチ(水)	水	18:00~19:00	10	20	7,500円	6,000円		4/8
630	週1から始める!体幹トレーニング(水)	水	19:15~20:15	10	20	7,500円	6,000円		4/8
632	健康バランス体操(木)	木	9:30~10:30	10	35	7,500円	6,000円		4/16
634	ステップ&ボディコンディショニング(木)	木	10:45~11:45	12	30	9,000円	7,200円		4/2
636	体らくらく筋トレ&ストレッチ教室(木)	木	12:10~13:10	12	20	9,000円	7,200円		4/2
638	お仕事帰りのバーベルフィットネス(木)	木	19:15~20:15	12	30	9,000円	7,200円		4/2
640	ステップex&バーベル(金)	金	13:00~14:00	12	30	9,000円	7,200円		4/3
641	ピラティス①(金)18:00コース	金	18:00~19:00	11	20	8,250円	6,600円		4/10
642	ZUMBA(金)	金	19:15~20:15	12	35	9,000円	7,200円		4/3
643	ピラティス②(金)19:15コース	金	19:15~20:15	11	20	8,250円	6,600円		4/10
650	体質改善PLUSヨーガ(土)	土	10:00~11:00	11	20	8,250円	6,600円		4/4
652	棒体操とバランスボール(土)	土	11:15~12:15	11	20	8,250円	6,600円		4/4
654	健美操(土)	土	9:30~10:30	11	35	8,250円	6,600円		4/4
656	ステップエクササイズ(土)	土	11:00~12:00	12	30	9,000円	7,200円		4/4
657	土曜のゆったりヨガ(土)	土	12:30~13:30	10	35	7,500円	6,000円		4/18
658	ソフトヨガ(土)	土	15:30~16:30	11	20	8,250円	6,600円		4/11
660	ZUMBA(土)	土	16:30~17:30	11	35	8,250円	6,600円		4/4
662	ストレッチ&ヨガ(日)	日	10:00~11:00	11	35	8,250円	6,600円		4/12
700	膝げんき体操教室(火)10:00コース	火	10:00~11:30	11	20	11,550円	9,350円		4/7
702	ひざ腰すこやか体操教室(火)14:15コース	火	14:15~15:45	11	35	11,550円	9,350円		4/7
704	メディカルフィットネス リハビリ専門家の 体力回復教室(火)12:45コース	火	12:45~14:15	11	11	11,550円	11,550円		4/7
706	高齢者のための筋トレ教室(火)14:30コース	火	14:30~15:45	11	10	10,450円	8,250円		4/7
708	メディカルフィットネス リハビリ専門家の 運動機能改善教室(火)18:30コース	火	18:30~19:30	10	5	13,500円	13,500円		4/7
710	膝げんき体操教室(水)10:00コース	水	10:00~11:30	11	10	11,550円	9,350円		4/8
712	高齢者のための筋トレ教室(水)13:00コース	水	13:00~14:15	11	10	10,450円	8,250円		4/8
714	高齢者のための筋トレ教室(水)14:30コース	水	14:30~15:45	11	10	10,450円	8,250円		4/8
716	高齢者のための体力づくり教室(木)9:30コース	木	9:30 10:45	11	20	10,450円	8,250円		4/9
718	メディカルフィットネス リハビリ専門家の 体力回復教室(木)10:30コース	木	10:30~12:00	11	11	11,550円	11,550円		4/9
720	高齢者のための筋トレ教室(木)13:00コース	木	13:00~14:15	11	10	10,450円	8,250円		4/9
722	高齢者のための筋トレ教室(木)14:30コース	木	14:30~15:45	11	10	10,450円	8,250円		4/9
724	膝げんき体操教室(木)13:30コース	木	13:30~15:00	11	35	11,550円	9,350円		4/9
726	フレイル予防運動教室(木)13:30コース	木	13:30~14:30	11	20	9,350円	7,150円		4/9
728	ひざ腰すこやか体操教室(金)9:30コース	金	9:30~11:00	11	35	11,550円	9,350円		4/10
730	膝げんき体操教室(金)10:00コース	金	10:00~11:30	11	20	11,550円	9,350円		4/10
732	高齢者のための筋トレ教室(金)9:30コース	金	9:30~10:45	11	10	10,450円	8,250円		4/10
734	高齢者のための筋トレ教室(金)11:00コース	金	11:00~12:15	11	10	10,450円	8,250円		4/10
736	メディカルフィットネス リハビリ専門家の 体力回復教室(金)13:30コース	金	13:30~15:00	11	11	14,850円	11,550円		4/10
738	膝げんき体操教室(金)13:30コース	金	13:30~15:00	11	20	11,550円	9,350円		4/10
740	腰痛予防運動教室(金)14:15コース	金	14:15~15:45	11	35	11,550円	9,350円		4/10
742	メディカルフィットネス リハビリ専門家の 体力回復教室(土)10:30コース	土	10:30~12:00	11	11	11,500円	11,550円		4/11
744	股関節痛予防運動教室(土)13:30コース	土	13:00~14:30	11	20	11,550円	9,350円		4/11
746	高齢者のための筋トレ教室(土)13:00コース	土	13:00~14:15	11	10	10,450円	8,250円		4/11
748	高齢者のための筋トレ教室(土)14:30コース	土	14:30~15:45	11	10	10,450円	8,250円		4/11
800	【厚別区体育館】ひざの運動教室 9:00コース	火	9:00~10:00	11	10	14,700円	11,400円		4/7
802	【厚別区体育館】ひざの運動教室 10:15コース	火	10:15~11:15	11	10	14,700円	11,400円		4/7
804	【中島体育センター】ひざの運動教室(木)	木	10:00~11:00	11	8	14,700円	11,400円		4/9
806	【白石区体育館】ひざの運動教室(金)	水	11:15~12:15	11	8	14,700円	11,400円		4/10

※メディカルフィットネス教室はWEB申込み対象外となります。

※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(【中央健康づくりセンター】当日券430円 / 回数券2,150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220円となります。

北ガスアリーナ札幌46

住 所 中央区北4条東6丁目2番
T E L 011-251-1815
休館日 第1月曜日

施設Website



PICK UP

姿勢改善ヨガ

深い呼吸とやさしいポーズで体を伸ばし、姿勢が整う筋力をつけ、腰痛や肩こりの解消を目指します。運動が苦手な方にもおすすめです。

ヨガの基本のポーズを深い呼吸でゆっくり行います。初心者様にも安心してご参加いただけます♪

指導員
はやせ ゆき
早瀬 有希



中医養生ヨガ

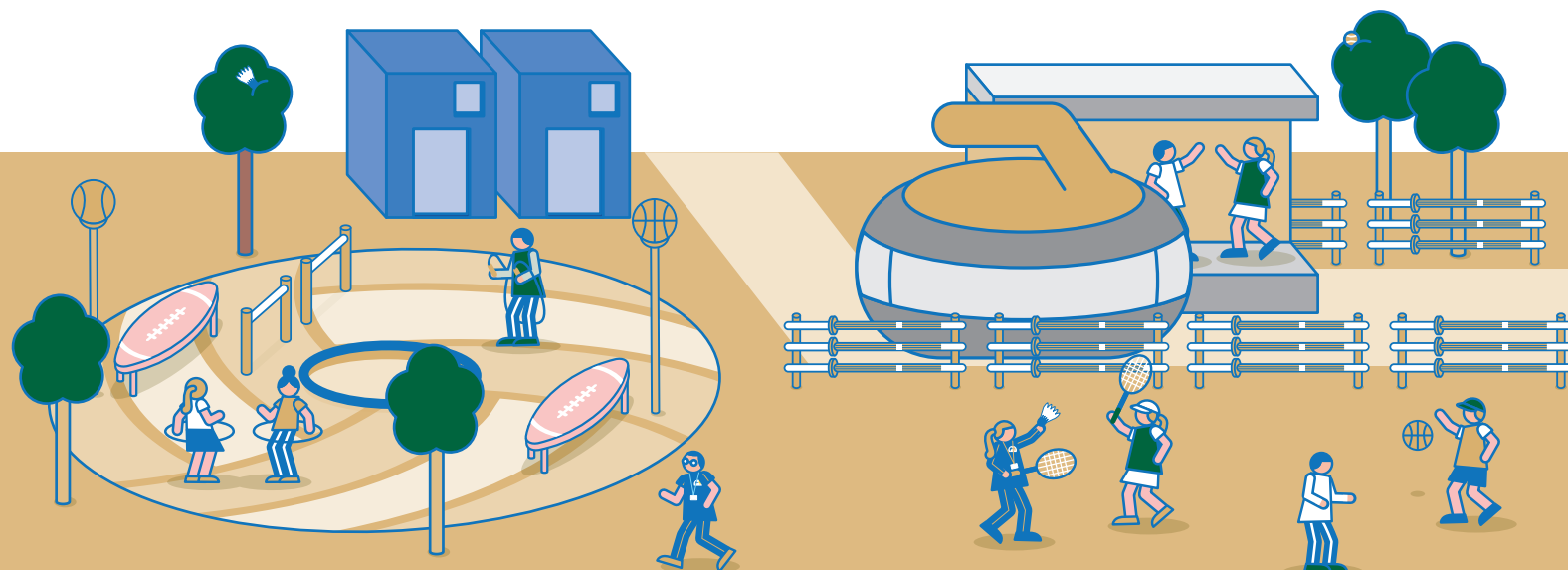
季節ごとの養生法と四季のリズムに合わせたヨガで、心と体をやさしく整えるリラクスクラスです。

季節に寄り添った心身共にリラックスするヨガで、癒しの時間をお過ごしください。

指導員
わたなべ
渡邊 さよ



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 初中級	金	9:15～10:45	16	15	15,200円	14,400円	12,000円	3/1～3/14	4/17
002	卓球 上級	金	9:15～10:45	16	15	15,200円	14,400円	12,000円		4/17
003	卓球 中級	金	10:50～12:20	16	15	15,200円	14,400円	12,000円		4/17
004	バドミントン 初心者	金	9:00～10:30	16	10	15,200円	14,400円	12,000円		4/17
005	バドミントン 初級	金	10:35～12:35	16	18	17,600円	16,000円	13,600円		4/17
006	バドミントン 初中級	火	13:10～15:10	15	18	16,500円	15,000円	12,750円		4/7
007	バドミントン(ゲームメイン)	火	15:20～16:50	15	18	14,250円	13,500円	11,250円		4/7
008	バドミントン 中級	火	9:00～10:55	16	18	17,600円	16,000円	13,600円		4/7
009	バドミントン 中上級	火	11:00～12:55	16	16	17,600円	16,000円	13,600円		4/7
010	テニス 初級A	木	9:25～10:55	16	10	18,400円	16,800円	14,400円		4/2
011	テニス 初級B	木	11:00～12:30	16	10	18,400円	16,800円	14,400円		4/2
012	テニス 初中級	火	11:00～12:30	16	12	18,400円	16,800円	14,400円		4/7
013	テニス 初中級	木	9:25～10:55	16	10	18,400円	16,800円	14,400円		4/2
014	テニス 中級	火	9:25～10:55	16	12	18,400円	16,800円	14,400円		4/7
015	テニス 中級	木	11:00～12:30	16	10	18,400円	16,800円	14,400円		4/2
016	ナイトテニス 初級	水	19:00～20:30	16	10	18,400円	16,800円	14,400円	3/1～3/14	4/1
017	ナイトテニス 中級	火	19:15～20:45	15	12	17,250円	15,750円	13,500円		4/7
018	ナイトテニス 上級	月	19:25～20:55	11	10	12,650円	11,550円	9,900円		4/13
021	ベーシックヨガⅠ	火	10:00～11:00	22	20	24,200円	17,600円	14,300円		4/7
022	ベーシックヨガⅡ	火	11:15～12:15	22	20	24,200円	17,600円	14,300円		4/7
023	太極拳	火	14:30～16:00	21	20	23,100円	16,800円	13,650円		4/7
024	からだとのえ体操	火	13:00～14:15	21	20	23,100円	16,800円	13,650円		4/7
025	ZUMBA	火	19:00～20:10	21	20	23,100円	16,800円	13,650円		4/7
026	ボクシングエクササイズ	火	19:30～20:30	23	15	25,300円	18,400円	14,950円		4/7
027	姿勢改善ヨガ	水	10:00～11:10	21	20	23,100円	16,800円	13,650円		4/8
028	やさしいピラティス	水	13:00～14:00	21	15	23,100円	16,800円	13,650円		4/1
029	バランスボールエクササイズ	水	13:30～14:30	21	15	23,100円	16,800円	13,650円		4/6
030	サルセーション	水	19:15～20:15	21	20	23,100円	16,800円	13,650円		4/1
031	たのしくからだリメイク	木	10:00～11:00	18	20	19,800円	14,400円	11,700円	3/1～3/14	4/2
032	中医養生ヨガ	木	19:00～20:10	19	20	20,900円	15,200円	12,350円		4/17
033	リラクスクラス	金	10:00～11:00	18	20	19,800円	14,400円	11,700円		4/17
034	フラダンス	金	12:30～13:30	18	20	19,800円	14,400円	11,700円		4/17
035	健美操	金	12:40～13:40	20	30	22,000円	16,000円	13,000円		4/17
036	ナイトアロマヨガ	金	19:00～20:10	13	20	14,300円	10,400円	8,450円		4/17
019	大人のボクシング	金	19:45～20:45	18	15	16,000円	15,000円	13,000円		4/17



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、ノーブレイクロール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、ノーブレイクロール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だくことで、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。



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!!



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"

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。