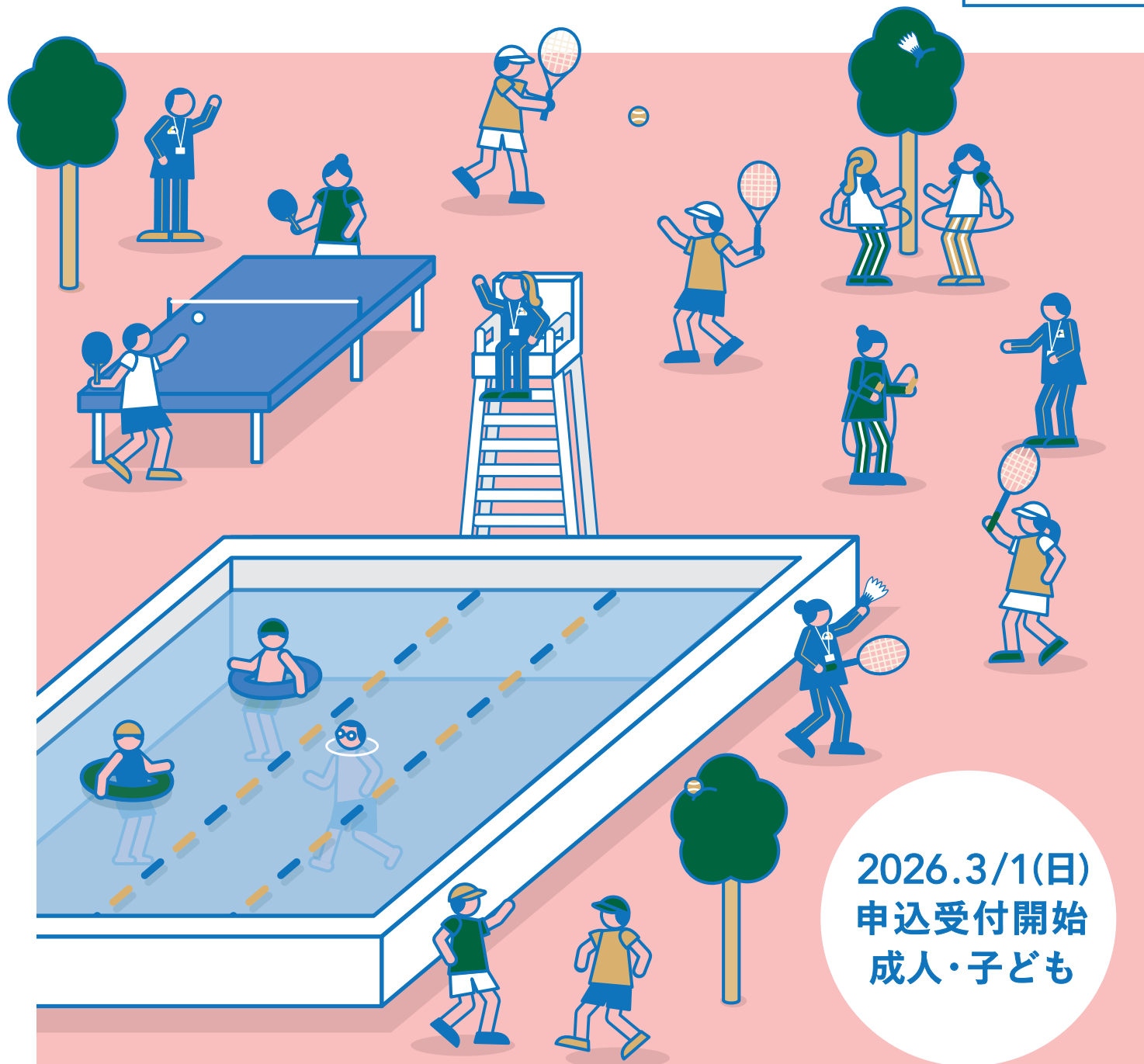


SASPO

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

西区
手稲区版



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。

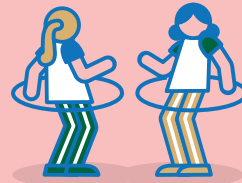


一般財団法人
札幌市スポーツ協会



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、発育と発達を促します。

対象：年中・年長 / 1年生・2年生

手稲区体育館

住 所 手稲区曙2条1丁目2-46

T E L 011-684-0088

休館日 第2月曜日

施設Website



PICK UP

テニス(火) 小3～6

硬式テニスのルールと基本動作、フォアハンド・バックハンドストローク、ボレー、サーブなどの習得を段階的に進めていきます。※初心者向け

テニス大好きになってほしいです！一緒に楽しく頑張りましょう！

指導員

右：こさい れいこ
小斎 玲子
左：たなか ひろみ
田中 弘美



ダンス 年中・年長

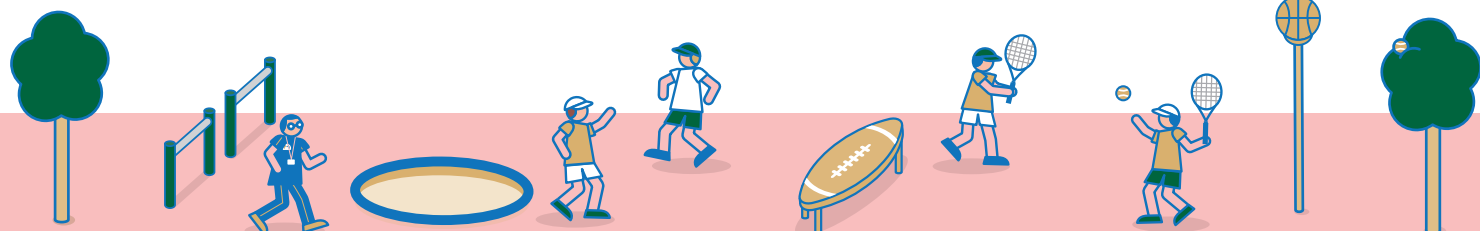
ダンスの基本動作であるステップを中心に音楽に合わせて踊り、コミュニケーション能力やダンスの技術向上を目指します。初めてのダンス教室にぴったり！

初心者でも気軽に参加できます。わかりやすく楽しいレッスンを心がけています！

指導員
ゆうや
YU-YA



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		
201	ダンス 年中・年長	年中・年長	月	14:50～15:50	17	30	16,150円	12,750円		4/6
202	チアダンス 小1～3	小1～3	月	16:00～17:00	17	30	16,150円	12,750円		4/6
203	チアダンス 小3～6	小3～6	月	17:10～18:20	17	20	16,150円	12,750円		4/6
204	運動あそび い・ろ・は(年中・年長)	年中・年長	月	15:00～16:15	16	20	21,600円	16,800円		4/20
205	運動あそび い・ろ・は(小学1・2)	小学1・2	月	16:20～17:35	16	20	21,600円	16,800円		4/20
206	ミニバスケットボール(月) 小2～3	小2～3	月	16:10～17:10	17	20	13,600円	11,050円		4/6
207	ミニバスケットボール(月) 小4～6	小4～6	月	17:20～18:50	17	30	16,150円	12,750円		4/6
208	テニス(月)トーナメント 小6～中3	小6～中3	月	17:20～18:50	17	6	22,950円	22,950円		4/6
209	テニス(火) 小3～6	小3～6	火	16:25～17:55	21	20	24,150円	18,900円		4/7
210	バドミントン(火) 小1～3	小1～3	火	16:25～17:55	22	10	20,900円	16,500円		4/7
211	バドミントン(火) 小3～6	小3～6	火	16:25～17:55	22	15	20,900円	16,500円		4/7
212	K-POP&HIPHOP 小1～3	小1～3	水	16:15～17:15	21	15	19,950円	15,750円		4/8
213	K-POP&HIPHOP 小4～6	小4～6	水	17:20～18:30	21	15	19,950円	15,750円		4/8
214	フットサル(水) 小1～3	小1～3	水	15:50～16:50	22	15	17,600円	14,300円		4/8
215	フットサル(水) 小3～6	小3～6	水	16:55～17:55	22	15	20,000円	16,250円		4/8
216	スラックライン 小1～6	小1～6	水	16:50～18:05	20	8	19,000円	15,000円		4/8
217	バドミントン(水) 小1～3	小1～3	水	16:25～17:55	22	10	20,900円	16,500円		4/8
218	バドミントン(水) 小3～6	小3～6	水	16:25～17:55	22	15	20,900円	16,500円		4/8
219	テニス(水)ステップアップ 小3～6	小3～6	水	16:25～17:55	22	10	25,300円	19,800円	3/1～3/14	4/8
220	卓球 小3～6	小3～6	水	16:30～18:00	22	12	20,900円	16,500円		4/8
221	ヒップホップ 小1～3	小1～3	木	16:00～17:00	24	20	22,800円	18,000円		4/2
222	ヒップホップ 小3～6	小3～6	木	17:05～18:15	24	30	22,800円	18,000円		4/2
223	バドミントン(木) 小3～6	小3～6	木	16:25～17:55	25	30	23,750円	18,750円		4/2
224	ミニバスケットボール(木) 小2～3	小2～3	木	16:10～17:10	25	20	20,000円	16,250円		4/2
225	ミニバスケットボール(木) 小4～6	小4～6	木	17:20～18:50	25	30	23,750円	18,750円		4/1
228	バドミントン(金) 小1～3	小1～3	金	16:25～17:25	22	10	17,600円	14,300円		4/10
229	バドミントン(金) 小3～6	小3～6	金	16:25～17:55	22	15	20,900円	16,500円		4/10
230	こどもフィジカルアカデミー 年中・年長	年中・年長	金	15:00～15:55	4	10	3,800円	3,000円		4/3
231	こどもフィジカルアカデミー 小1・2	小1・2	金	16:00～16:55	4	10	3,800円	3,000円		4/3
232	こどもフィジカルアカデミー 小3・4	小3・4	金	17:00～17:55	4	10	3,800円	3,000円		4/3
233	フットサル(土) 小1～3	小1～3	土	9:20～10:20	21	15	16,800円	13,650円		4/4
234	フットサル(土) 小3～6	小3～6	土	10:30～11:30	21	18	16,800円	13,650円		4/4
235	フットサル(土) short lesson 小1～3	小1～3	土	11:40～12:40	4	15	3,200円	2,600円		4/4
236	DO! スポKIDS(手稲コース)	小1～3	種目により異なります		30	24	34,500円	27,000円		5/8
401	北風沙織のスプリントスクール 小1～3	小1～3	土	9:30～10:30	1	50	1,550円	1,250円		5/2
402	北風沙織のスプリントスクール 小4～6	小4～6	火	10:45～11:45	1	50	1,550円	1,250円		5/2
403	北風沙織のスプリントスクール 小1～3	小1～3	火	12:00～13:00	1	50	1,550円	1,250円		5/2



西区体育館・温水プール

住 所 西区発寒5条8丁目9-1
T E L 011-662-2149
休館日 第3月曜日

施設Website



PICK UP

B



キッズチアダンス(年中～小1)

チアに必要な身体づくり、身体能力、姿勢・柔軟性・リズム感等の技術習得を目指して、じっくり時間をかけて行います♪

年中さんから小学1年生までの初心者～初級レベルです♪
※作品演武はありません。

ジュニアチアダンス(小2～小6)

チアスピリッツ、元気・勇気・笑顔・優しさを養います。音楽を聴いて、感じて、仲間と作品を創り上げていきます。

小学2年生から6年生までの初心者～初級レベルです♪
※半年に1度の発表会演武が目標です。

指導員
ちはら あけみ
地原 明美



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	障がいのある方		
050	ジュニアバドミントン(火)	小3～6	火	16:15～18:10	22	45	24,200円	18,700円	3/1～3/14	4/7
051	ジュニアバドミントン(金)	小3～6	金	16:15～18:10	23	30	25,300円	19,550円		4/10
052	ジュニアテニス(小1～3)	小1～3	月	16:00～17:00	17	20	16,150円	12,750円		4/6
053	ジュニアテニス(小4～6)	小4～6	月	17:05～18:20	17	20	19,550円	15,300円		4/6
054	ジュニア卓球	小2～6	金	16:15～17:45	23	36	21,850円	17,250円		4/10
055	ミニバスケットボール(小1～3)	小1～3	水	15:30～16:30	22	30	17,600円	14,300円		4/8
056	ミニバスケットボール(小4～6)	小4～6	水	16:35～18:05	22	30	20,900円	16,500円		4/8
057	キッズフットサル	年中・年長	木	14:55～15:40	23	20	18,400円	14,950円		4/9
058	ジュニアフットサル(小1～3)	小1～3	木	15:50～17:05	23	20	21,850円	17,250円		4/9
059	ジュニアフットサル(小4～6)	小4～6	木	17:10～18:25	23	20	21,850円	17,250円		4/9
060	ジュニアスプリントトレーニング(小1～3)	小1～3	木	15:45～16:35	23	15	21,850円	17,250円		4/9
061	ジュニアスプリントトレーニング(小4～6)	小4～6	木	16:45～17:35	23	15	21,850円	17,250円		4/9
065	運動能力向上 & 体力づくり あそびば(年中・年長)	年中・年長	水	15:10～16:25	22	20	25,300円	19,800円		4/8
066	運動能力向上 & 体力づくり あそびば(小1～2・水)	小1～2	水	16:30～17:45	22	20	25,300円	19,800円		4/8
067	運動能力向上 & 体力づくり あそびば(小1～2・金)	小1～2	金	15:40～16:55	24	20	27,600円	21,600円		4/10
068	運動能力向上 & 体力づくり あそびば(小3～4)	小3～4	金	17:00～18:15	24	20	27,600円	21,600円		4/10
070	カラダづくり・キッズGボールフィットネス(年中～小1)	年中～小1	月	15:30～16:30	17	10	16,150円	12,750円		4/6
071	カラダづくり・ジュニアGボールフィットネス(小2～6)	小2～6	月	16:40～17:50	17	10	16,150円	12,750円		4/6
073	キッズ ストリートダンス	年中～小1	木	16:00～16:50	24	15	22,800円	18,000円		4/9
074	ジュニア ストリートダンス	小2～6	木	17:00～18:00	24	15	22,800円	18,000円		4/9
077	K-POP&HIPHOP(小学生)	小1～6	月	15:45～16:45	17	15	16,150円	12,750円		4/6
079	キッズチアダンス(年中～小1)	年中～小1	木	15:45～16:45	24	20	22,800円	18,000円		4/9
080	ジュニアチアダンス(小2～6)	小2～6	木	16:55～17:55	24	20	22,800円	18,000円		4/9
081	キッズ HIPHOP	年中・年長	金	15:00～15:45	24	15	22,800円	18,000円		4/10
082	ジュニア HIPHOP(小1～4)	小1・小4	金	15:55～16:45	24	15	22,800円	18,000円		4/10
083	ジュニアHIP HOP(小5～中3)	小5～中3	金	16:55～17:55	24	15	22,800円	18,000円		4/10
098	北風沙織のスプリントスクール 第1部	小1～3	土	9:30～10:30	1	50	1,550円	1,250円		4/18
099	北風沙織のスプリントスクール 第2部	小4～6	土	10:45～11:45	1	50	1,550円	1,250円		4/18
200	DO! スポKIDS(西コース)	小1～3	種目により異なります		30	24	34,500円	27,000円		5/8

※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)。

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)

宮の沢屋内競技場

住 所 西区宮の沢490番地9
T E L 011-664-6363
休館日 第3月曜日

施設Website



PICK UP



ジュニアテニス

テニス初心者の方もご参加いただける教室です。仲間と一緒に楽しみながらテニスの基礎を学ぶことができます。ぜひお気軽にご参加ください!!

ジュニアステップアップテニス

ジュニアクラスから更にステップアップしたい方向けの教室で、より高みを目指したい方におすすめです。この教室で周りとの差をつけよう!!

一緒に手と足を使ってテニスボールを追いかけてみましょう!!

指導員
むらやま じゅん
村山 純



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(小中学生)火曜17:30	小1~中3	火	17:30~19:00	23	10	26,450円	20,700円	3/1~3/14	4/7
102	ジュニアテニス(小中学生)水曜17:30	小1~中3	水	17:30~19:00	22	10	25,300円	19,800円		4/8
103	ジュニアステップアップテニス(小中学生)金曜17:30	小1~中3	金	17:30~19:00	23	10	26,450円	20,700円		4/10

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目にお渡しいたします

協会スタッフ
さいとう しょうま
齊藤 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)

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。お楽しみに。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。



PICK UP 教室

美香保体育館

教室No.034 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。

指導員

さいとう
齊藤 めぐみ

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！



星置スケート場

教室No. 003-004 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

手稲区体育館

住 所 手稲区曙2条1丁目2-46
T E L 011-684-0088
休館日 第2月曜日

施設Website



おすすめ教室は「FLOW MUSIC YOGA」です！去年からの新規教室で、運動強度の高いヨガ教室になっています。流れるような動きと音楽を合わせた新感覚ヨガで達成感と充実感に満ちた週末を過ごしませんか？少しでも気になった方は体験レッスンも可能です！手稲区体育館でお待ちしています！！

協会スタッフ
もり ゆうと
森 祐斗



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		
101	テニス 初級(月)	月	9:10～10:40	9	10	10,350円	9,450円	8,100円	3/1～3/14	4/6
102	テニス 初中級(月)	月	11:00～12:30	9	10	10,350円	9,450円	8,100円		4/6
103	テニス 初中級ナイター(月)	月	19:10～20:40	9	10	10,350円	9,450円	8,100円		4/6
104	テニス 中上級(火)	火	9:00～10:50	12	10	16,800円	15,600円	13,200円		4/7
105	テニス 中級(ダブルス強化)	火	11:00～12:30	12	10	13,800円	12,600円	10,800円		4/7
106	テニス 初中級(水)	水	9:00～10:30	11	10	12,650円	11,550円	9,900円		4/1
107	テニス 中級(水)	水	10:40～12:30	11	10	15,400円	14,300円	12,100円		4/1
108	テニス 中上級(水)	水	12:50～14:40	11	10	15,400円	14,300円	12,100円		4/1
109	テニス 初中級(木)	木	9:00～10:30	11	10	12,650円	11,550円	9,900円		4/9
110	テニス 中級(木)	木	10:40～12:10	11	10	12,650円	11,550円	9,900円		4/2
111	テニス 実践ゲームレッスン(木)	木	14:20～15:40	13	10	14,950円	13,650円	11,700円		4/2
112	テニス 初中級ナイター(木)	木	19:10～20:40	13	10	14,950円	13,650円	11,700円		4/2
113	テニス 中級(金)	金	9:00～10:30	13	10	14,950円	13,650円	11,700円		4/3
114	テニス 初中級(金)	金	10:35～12:05	13	10	14,950円	13,650円	11,700円		4/3
115	テニス 中上級 少人数制W強化(金)	金	12:10～14:00	11	6	17,600円	17,600円	17,600円		4/10
116	テニス 中級(土)	土	9:00～10:50	10	10	14,000円	13,000円	11,000円		4/4
117	テニス 初級(土)	土	11:00～12:30	10	10	11,500円	10,500円	9,000円		4/4
118	テニス クリニック(木)	木	13:00～14:00	5	6	5,250円	5,250円	5,250円		4/2
119	卓球 ピンポイント(金)	金	9:10～10:40	4	6	5,000円	5,000円	5,000円		4/3
120	卓球 初級(水)	水	9:10～10:40	11	12	10,450円	9,900円	8,250円		4/1
121	卓球 上級(水)	水	9:10～10:40	11	15	10,450円	9,900円	8,250円		4/1
122	卓球 中級(水)	水	10:45～12:45	11	15	12,100円	11,000円	9,350円		4/1
123	卓球 中上級(水)	水	10:45～12:45	11	15	12,100円	11,000円	9,350円		4/1
124	卓球 初級(金)	金	9:10～10:40	13	12	12,350円	11,700円	9,750円		4/3
125	卓球 中級(金) 9:10	金	9:10～10:40	13	15	12,350円	11,700円	9,750円		4/3
126	卓球 初中級(金)	金	10:45～12:45	13	15	14,300円	13,000円	11,050円		4/3
127	卓球 中級(金) 10:45	金	10:45～12:45	13	15	14,300円	13,000円	11,050円		4/3
128	卓球 上級(金)	金	10:45～12:45	13	15	14,300円	13,000円	11,050円		4/3
129	ゴルフ 基礎	土	9:00～10:30	10	26	12,500円	11,500円	10,000円		4/4
130	ゴルフ 形成	土	10:50～12:20	10	26	12,500円	11,500円	10,000円		4/4
131	レディースバスケットボール	月	10:30～12:00	9	15	8,550円	8,100円	6,750円		4/6
301	体質改善ストレッチ	月	9:45～10:55	9	30	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
302	ピラティスPLUS	月	11:10～12:20	9	30	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
303	やさしいZUMBA(月)	月	11:00～12:30	9	30	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
304	リンパマッサージ&姿勢改善体操	月	13:00～14:30	9	30	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
305	あへあほ健康体操	月	13:00～14:10	9	30	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
306	ヨガx卓球	火	10:00～11:30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
307	ZUMBA(火)	火	9:10～10:20	12	40	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
308	さわやか健康体操	火	10:30～12:00	12	40	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
309	季節のからだ巡りヨガ	火	11:00～12:30	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
310	フィットネスフラ ナニ☆アロハ	火	13:15～14:25	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
311	ボディメイクヨガ(火)	火	19:00～20:15	12	11	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
312	トランポリンフィットネス(火)	火	19:45～20:45	11	10	12,100円	8,800円	7,150円		4/7
313	ビューティーヨガ	水	9:30～10:30	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
314	リズムで楽々3B体操	水	9:30～11:00	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
315	ピラティス 11:15	水	11:15～12:45	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
316	ピラティス 13:00	水	13:00～14:30	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
317	からだにやさしい健康体操 11:00	水	11:00～12:30	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
318	からだにやさしい健康体操 13:00	水	13:00～14:30	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
319	ナイトドックスヨガ(水)	水	19:30～20:45	11	11	12,100円	8,800円	7,150円		4/1
320	あへあほ体操 9:15	木	9:15～10:25	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		4/2
321	あへあほ体操 10:30	木	10:30～11:40	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		4/2
322	やさしいピラティス(木)	木	12:00～13:10	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		4/2
323	サルセッション	木	12:45～13:45	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/2
324	ナイトストレッチヨガ	木	19:00～20:30	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		4/2
325	ヨガ(金) 9:15	金	9:15～10:45	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
326	ヨガ(金) 11:00	金	11:00～12:30	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
327	美姿勢エクササイズ	金	12:40～13:40	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
328	脂肪燃焼ボクサ&ヨガ	金	13:55～14:45	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/3
329	ピラティス(金)	金	12:45～14:15	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		4/3

手稲区体育館

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		
330	リラックスヨガ	金	19:00～20:10	13	15	14,300円	10,400円	8,450円	3/1～3/14	4/3
331	ヨガ(土) 9:00	土	9:00～10:30	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/4
332	ヨガ(土) 11:00	土	11:00～12:30	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		4/4
333	トランポリンフィットネス(土)	土	10:00～11:00	10	10	11,000円	8,000円	6,500円		4/4
334	筋膜リリース	土	11:30～13:00	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		4/4
335	おとなのK-POP&HIPHOP	土	13:15～14:30	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		4/4
336	FLOW MUSIC YOGA	土	19:00～20:15	11	12	12,100円	8,800円	7,150円		4/4
337	ヨガ I N星置	月	19:30～21:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/6

西区体育館・温水プール

住 所 西区発寒5条8丁目9-1

T E L 011-662-2149

休館日 第3月曜日

施設Website



おすすめ教室…全部です。

見学は無料ですので、気になる教室があったら、ぜひは見に来てください♪

協会スタッフ

やまだ・かわさき

山田・川崎



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 入門	火	9:00～10:30	11	15	10,450円	9,900円	8,250円	3/1～3/14	4/7
002	卓球 初級(火)	火	9:00～10:30	11	15	10,450円	9,900円	8,250円		4/7
003	卓球 初級(水)	水	9:00～10:30	10	15	9,500円	9,000円	7,500円		4/8
004	卓球 中級(火)	火	10:45～12:15	11	30	10,450円	9,900円	8,250円		4/7
005	卓球 中級(水)	水	9:00～10:30	10	15	9,500円	9,000円	7,500円		4/8
006	卓球 中級(木)	木	9:00～10:30	11	30	10,450円	9,900円	8,250円		4/9
007	卓球 中上級	水	10:45～12:15	10	30	9,500円	9,000円	7,500円		4/8
008	卓球 多球&テクニカル(月)	月	9:00～10:00	9	6	9,000円	9,000円	9,000円		4/6
009	卓球 多球&テクニカル(木)	木	11:00～12:00	10	6	10,000円	10,000円	10,000円		4/9
010	バドミントン 入門	水	9:20～10:50	10	15	9,500円	9,000円	7,500円		4/8
011	バドミントン 初級	水	11:00～13:00	10	16	11,000円	10,000円	8,500円		4/8
012	ソフトテニス 中級	水	13:15～14:45	11	20	12,650円	11,550円	9,900円		4/8
013	テニス 初心者	木	9:25～10:55	11	10	12,650円	11,550円	9,900円		4/9
014	テニス 初級(月)	月	13:00～14:30	9	10	10,350円	9,450円	8,100円		4/6
015	テニス 初級(木)	木	11:00～12:30	11	10	12,650円	11,550円	9,900円		4/9
016	テニス 初中級(火)	火	13:00～14:30	12	10	13,800円	12,600円	10,800円		4/7
017	テニス 初中級(木)	木	12:35～14:05	11	10	12,650円	11,550円	9,900円		4/9
018	テニス 初中級(金)	金	13:00～14:30	12	10	13,800円	12,600円	10,800円		4/10
019	テニス 中級(火)	火	14:35～16:05	12	10	13,800円	12,600円	10,800円		4/7
020	テニス 中級(木)	木	14:10～15:40	11	10	12,650円	11,550円	9,900円		4/9
021	テニス 中級(金)	金	14:35～16:05	12	10	13,800円	12,600円	10,800円		4/10
023	テニス 中上級	木	13:00～14:30	11	10	12,650円	11,550円	9,900円		4/9
025	らくらくリズム体操	水	10:00～11:30	10	30	11,000円	8,000円	6,500円		4/8
026	アンチエイジング体操	水	11:40～12:40	10	30	11,000円	8,000円	6,500円		4/8
027	さわやか健康体操	水	9:10～10:25	10	30	11,000円	8,000円	6,500円		4/8
028	からだにやさしい健康体操	金	13:00～14:30	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/10
029	健康体操 姿整美	水	10:35～11:50	10	30	11,000円	8,000円	6,500円		4/8
030	背骨コンディショニング	水	12:10～13:10	10	30	11,000円	8,000円	6,500円		4/8
031	「大人の」やさしいHIPHOP	木	13:00～14:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/9
032	「大人の」フリースタイルダンス	木	19:10～20:10	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		4/9
033	K-POP&HIPHOP(おとなの月曜)	月	13:00～14:00	9	15	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
034	K-POP&HIPHOP(おとなの火曜)	火	13:00～14:00	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
035	はじめてヨガ	月	13:00～14:00	9	30	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
036	ヨガ 入門	火	10:00～11:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
037	ヨガ 応用	火	11:10～12:10	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/7
038	ナイトヨガ	金	19:00～20:00	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		4/10
039	リラックスヨガ	金	20:10～21:00	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		4/10
040	ヨガ&ピラティス①	水	13:00～14:00	10	15	11,000円	8,000円	6,500円		4/8
041	ヨガ&ピラティス②	水	14:10～15:10	10	15	11,000円	8,000円	6,500円		4/8
042	肩腰すっきりヨガ	金	9:15～10:15	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/10
043	太極拳①	木	12:30～13:55	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/9
044	太極拳②	木	14:05～15:30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/9
045	リンパマッサージ&姿勢改善体操	金	13:15～14:30	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		4/10
046	はじめてのボクシングエクササイズ	金	10:30～11:30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		4/10
300	シルバーエクササイズ(65歳以上)	月	9:45～10:45	9	30	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
301	二十四式太極拳①	月	9:45～10:45	9	15	9,900円	7,200円	5,850円		4/6
302	二十四式太極拳②	月	11:00～12:00	9	15	9,900円	7,200円	5,850円		4/6

西区体育館・温水プール

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		
303	いきいきストレッチ体操	火	9:30～10:30	11	12	12,100円	8,800円	7,150円	3/1～3/14	4/7
304	ゆるゆる健康体操	火	10:40～11:40	11	12	12,100円	8,800円	7,150円		4/7
305	にこにこ体幹ヨガ	火	13:00～14:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		4/7
306	ピラティス①	水	9:45～10:45	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		4/8
307	ピラティス②	水	11:00～12:00	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		4/8

※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)。

宮の沢屋内競技場

住 所 西区宮の沢490番地9

T E L 011-664-6363

休館日 第3月曜日

施設Website



おすすめの教室は「おはようヨガ」です。教室名のとおり、朝から仲間と一緒に身体を動かすことで気持ち良く1日を始めることができます。深い呼吸とゆっくりとした動きで身体を目覚めさせ、心までスッキリ整えます。おもしろくユーモア溢れた先生と一緒に健康的な身体づくりを目指しましょう!!

協会スタッフ

やべしろうと

矢部 将人



PICK UP



レベルアップテニス 初級

優しく丁寧な指導で初心者の方も安心♪テニスの基礎を楽しく学ぶことができ、通うのが楽しみになる教室です。運動が苦手、久々の方もぜひ!!

楽しく上達させる技術を持っています。
みんなでテニスを楽しみましょう!!

指導員

はぐら こうぞう

羽倉 孝造



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	レベルアップテニス 初級(月) 9:00	月	9:00～10:30	9	12	10,350円	9,450円	8,100円	3/1～3/14	4/6
002	レベルアップテニス 初級(火) 9:00	火	9:00～10:30	12	12	13,800円	12,600円	10,800円		4/7
003	レベルアップテニス 初級(金) 13:00	金	13:00～14:30	11	12	12,650円	11,550円	9,900円		4/10
011	レベルアップテニス 初中級(月) 9:00	月	9:00～10:30	9	10	10,350円	9,450円	8,100円		4/6
012	レベルアップテニス 初中級(火) 9:00	火	9:00～10:30	12	12	13,800円	12,600円	10,800円		4/7
013	レベルアップテニス 初中級(金) 15:00	金	15:00～16:30	11	12	12,650円	11,550円	9,900円		4/10
014	レベルアップテニス 初中級ナイター(火) 19:20	火	19:20～20:50	12	12	13,800円	12,600円	10,800円		4/7
015	レベルアップテニス 初中級ナイター(金) 19:20	金	19:20～20:50	11	12	12,650円	11,550円	9,900円		4/10
016	レベルアップテニス 初中級ナイター(土) 17:30	土	17:30～19:00	11	12	12,650円	11,550円	9,900円		4/11
021	レベルアップテニス 中級(火) 11:00	火	11:00～12:30	12	12	13,800円	12,600円	10,800円		4/7
022	レベルアップテニス 中級(水) 9:00	水	9:00～10:30	10	12	11,500円	10,500円	9,000円		4/8
023	レベルアップテニス 中級(金) 11:00	金	11:00～12:30	11	12	12,650円	11,550円	9,900円		4/10
024	レベルアップテニス 中級ナイター(水) 19:20	水	19:20～20:50	10	12	11,500円	10,500円	9,000円		4/8
025	レベルアップテニス 中級ナイター(木) 19:20	木	19:20～20:50	11	12	12,650円	11,550円	9,900円		4/9
026	レベルアップテニス 中級ナイター(土) 19:20	土	19:20～20:50	11	12	12,650円	11,550円	9,900円		4/11
027	レベルアップテニス 中上級(月) 11:00	月	11:00～12:30	9	12	10,350円	9,450円	8,100円		4/6
032	レベルアップテニス 中上級(水) 9:00	水	9:00～10:30	10	12	11,500円	10,500円	9,000円		4/8
033	レベルアップテニス 中上級(水) 13:00	水	13:00～14:30	10	12	11,500円	10,500円	9,000円		4/8
034	レベルアップテニス 中上級(金) 13:00	金	13:00～14:30	11	12	12,650円	11,550円	9,900円		4/10
035	レベルアップテニス 中上級ナイター(火) 19:20	火	19:20～20:50	12	12	13,800円	12,600円	10,800円		4/7
036	レベルアップテニス 中上級ナイター(金) 19:20	金	19:20～20:50	11	12	12,650円	11,550円	9,900円		4/10
041	レベルアップテニス 上級(水) 11:00	水	11:00～12:30	10	12	11,500円	10,500円	9,000円		4/8
042	レベルアップテニス 上級(木) 9:00	木	9:00～10:30	11	12	12,650円	11,550円	9,900円		4/9
051	女子ゲームレッスン(火) 11:00	火	11:00～12:30	12	10	13,800円	12,600円	10,800円		4/7
052	女子ゲームレッスン(金) 15:00	金	15:00～16:30	11	10	12,650円	11,550円	9,900円		4/10
061	女子ペアゲームレッスン(水) 15:00	水	15:00～16:30	10	10	11,500円	10,500円	9,000円		4/8
071	女子AB級強化レッスン(金) 9:00	金	9:00～10:30	11	10	12,650円	11,550円	9,900円		4/10
081	ダブルスゲームレッスン(木) 9:00	木	9:00～10:30	11	10	12,650円	11,550円	9,900円		4/9
082	ダブルスゲームレッスン(木) 11:00	木	11:00～12:30	11	10	12,650円	11,550円	9,900円		4/9
083	ダブルスゲームレッスン(金) 9:00	金	9:00～10:30	11	10	12,650円	11,550円	9,900円		4/10
084	ダブルスゲームレッスン(金) 11:00	金	11:00～12:30	11	10	12,650円	11,550円	9,900円		4/10
085	シングルスゲームレッスン(木) 18:00	木	18:00～19:00	11	6	11,550円	11,550円	11,550円		4/9
086	シングルスゲームレッスン(金) 18:00	金	18:00～19:00	11	6	11,550円	11,550円	11,550円		4/10
091	ラリー強化レッスン(水) 11:00	水	11:00～12:30	10	10	11,500円	10,500円	9,000円		4/8
092	実践ゲームレッスン(月) 11:00	月	11:00～12:30	9	10	10,350円	9,450円	8,100円		4/6
093	実践ゲームレッスン(水) 13:00	水	13:00～14:30	10	10	11,500円	10,500円	9,000円		4/8
094	実践ゲームレッスン(木) 11:00	木	11:00～12:30	11	10	12,650円	11,550円	9,900円		4/9
095	フォーメーションレッスン(水) 15:00	水	15:00～16:30	10	10	11,500円	10,500円	9,000円		4/8
096	ピンポイントレッスン(水) 16:40	水	16:40～17:40	10	6	10,500円	10,500円	10,500円		4/8
097	ピンポイントレッスン(木) 18:00	木	18:00～19:00	11	6	11,550円	11,550円	11,550円		4/9
098	トーナメント実戦クラス(木) 19:20	木	19:20～20:50	11	10	12,650円	11,550円	9,900円		4/9
152	おはようヨガ	火	9:30～10:30	12	14	13,200円	9,600円	7,800円		4/7

※061女子ペアゲームレッスン(水) 15:00はWEB申込み不可となります。

手稲曙温水プール

住 所 手稲区曙2条1丁目2-60
T E L 011-683-0676
休館日 第1月曜日

施設Website



おすすめ教室は「アロマリラックスヨガ」です！木曜の朝は天然アロマの香りに包まれながら、ゆったりとしたヨガのポーズをとり、素敵な一日をはじめませんか。アロマは季節に合わせた天然アロマを使用。月ごとに違う香りを楽しめます。初心者の方も大歓迎、気になってる方はまずは体験から♪

協会スタッフ
こまつりょうた
小松 亮太



PICK UP

アロマリラックスヨガ

心地よいアロマの香りに包まれながらヨガを体感できます。呼吸を整えながらゆったりとポーズをとり、日々の疲れをリセット。初心者の方も大歓迎です。



FLOW MUSIC YOGA

音楽のリズムに呼吸を合わせ、流れるようにヨガのポーズを取ります。フロースタイルのヨガは心と身体のバランスを整え、調和を感じることができます。

木曜AMは素敵なアロマ空間でゆったりとした時間を過ごしてみませんか。

指導員
なるみ ゆうこ
鳴海 裕子



有酸素運動の要素も大きく脂肪燃焼効果も抜群です。

指導員
そまざわ よりこ
柚澤 方子



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		
131	水中ウォーキング	月	13:00~14:00	6	24	6,600円	4,800円	3,900円	3/10~3/20	4/6
132	アクアエクササイズ	月	14:00~15:00	6	24	6,600円	4,800円	3,900円		4/6
133	バラエティアクア	月	19:00~20:00	6	20	6,600円	4,800円	3,900円		4/6
134	おはようアクア	火	9:00~10:00	8	30	8,800円	6,400円	5,200円		4/7
135	アクアボディレボリューション	水	12:00~13:00	8	24	8,800円	6,400円	5,200円		4/1
136	ゆったりアクアウォーキング	水	13:00~14:00	8	24	8,800円	6,400円	5,200円		4/1
137	アクアビューティフロー	水	14:00~15:00	8	24	8,800円	6,400円	5,200円		4/1
138	ウォーキング&エクササイズ	木	14:00~15:00	9	24	9,900円	7,200円	5,850円		4/2
139	おはようウォーキング	金	9:00~10:00	10	20	11,000円	8,000円	6,500円		4/3
140	B-i ペルヴィス	火	10:30~11:30	15	16	16,500円	12,000円	9,750円		4/7
142	リンパエクササイズ	水	13:00~14:30	15	16	16,500円	12,000円	9,750円		4/1
143	アロマリラックスヨガ	木	10:00~11:00	17	16	18,700円	13,600円	11,050円		4/2
144	脳と体のすこやか体操	金	11:45~12:45	17	16	18,700円	13,600円	11,050円		4/3
145	FLOW MUSIC YOGA	金	13:15~14:30	17	16	18,700円	13,600円	11,050円		4/3

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	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トイストレ	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



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。