

# DO! スポキッズ

いろいろなスポーツを  
いろいろな施設で体験しよう!!  
いろいろな楽しいが大集合!



**球技**  
野球やフットサルにも挑戦!



**ダンス**  
ヒップホップに挑戦!



3/10日より

**受講者募集開始!**

**ウィンタースポーツ**  
スケートや歩くスキーなどに挑戦!



**水泳**  
水慣れから挑戦!



「打って・跳って・泳いで・滑って」  
いろいろなスポーツで体と心の  
「土台づくり」

札幌市内の複数のスポーツ施設を会場として、年間30回・週1回程度のペースで、10種類以上のスポーツ種目を楽しく体験できる教室です。特定の競技の技術を身につけるのではなく、体を動かすことが好きになるきっかけをつくりたい。



「できた!」「楽しい!」が自信につながる

一つの競技にしばられず、毎回がう動きやルールにふれることで、「やってみよう」「できた!」という喜びを積み重ねます。成功体験を通して、運動への前向きな気持ちと自信を育てます。



仲間と協力する楽しさを学ぶ

個人で取り組む種目もあれば、チームで力を合わせる種目もあります。多彩な活動を通して、思いやりや協調する気持ち、ルールを守る大切さを自然に身につけていきます。

「自分に合ったスポーツ」を見つけるきっかけに

いろいろな種目を体験する中で、「この動きが好き」「これを続けてみたい」という発見が生まれます。自分に合ったスポーツとの出会いが、将来のスポーツへの入り口となります。

将来につながるスポーツの楽しさを

子どもの頃に「体を動かすって楽しい!」と感じた経験は、大人になってからの健康づくりや運動習慣につながります。体験したスポーツを家族で応援したりと、スポーツを通じたつながりが広がっていきます。

多彩な  
指導スタッフ

各種目の指導は専門スタッフの他、札幌で活躍するアスリートやプロスポーツチーム所属コーチ等が指導します。また、当協会スポーツクラブ事業のクラブマネージャー・阿部雅司さん(ノルディック複合リレハンメルオリンピック金メダリスト)が、お子様の成長を優しく見守りながら、一緒に種目を楽しんだり、歩くスキーの指導をしてくれます。



「DO! スポキッズ」での体験が、  
未来のスポーツにつながる  
第一歩になります!

さっぽろジュニアアスリート発掘プロジェクト  
スポーツ能力測定会にも参加できます!

11月23日(月・祝)に行われる測定会で、未来のトップアスリートになるためのチャンスが!

栄養セミナーを実施します!

保護者様を対象として、成長期のお子様にとって大切な食事・栄養をテーマに、食事の基本、カラダづくりと栄養について学ぶ「meiji栄養セミナー」を実施いたします。

期間・対象・受講料など

期間：令和8年5月～令和9年3月  
※コースにより変動あり

回数：全30回

対象：小学1～3年生

定員：各コース24名

受講料(税込)

一般 34,500円  
障がいのある方 27,000円

【追加申込方法】

- 窓口・お電話でのいずれかでお申込みください。
- ①申込期間：3月18日(水)9:00より先着順にて追加申込を行います。  
※定員になり次第終了となります。
- ②申込先：希望するコースの施設へ、窓口・電話のいずれかでお申込みください。  
※3月18日(水)は電話のみの受付となります。  
※追加申込ではWEB申込はご利用できません。
- ③納入期間：3月19日(木)より開始 9:00～20:00  
※追加申込については、希望するコースの施設にてお支払いください。  
お支払い方法は現金のみとなります。

【お申込み・お問合せ】

●お申込み・お問合せについては、希望するコースの施設へお願いします。

コース	施設名	電話番号	住所	施設整備日
北コース	北区体育館	011-763-1522	北区新琴似8条2丁目1-25	3/23、4/27
東コース	東区体育館	011-751-5250	東区北27条東14丁目3-1	3/2、4/6
白石コース	白石区体育館	011-861-4014	白石区南郷通6丁目北1	3/16、4/20
豊平コース	豊平区体育館	011-855-0791	豊平区月寒東2条20丁目4-15	3/23、4/27
厚別コース	厚別区体育館	011-892-0362	厚別区厚別中央2条5丁目1-20	3/2、4/6
清田コース	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	3/9、4/13
中央コース	中島体育センター	011-530-5906	中央区中島公園1番5号	3/23、4/27
手稲コース	手稲区体育館	011-684-0088	手稲区曙2条1丁目2-46	3/9、4/13
<del>西コース</del>	<del>西区体育館温水プール</del>	<del>011-661-6111</del>	<del>西区発寒5条8丁目9-1</del>	<del>3/16、4/20</del>

※施設整備日は、各種手続きを行っておりませんので、あらかじめご了承ください。

【お申込みにあたって】

○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、受講料が減額となりますのでお申告ください。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、急速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。

【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。

人生に、スポーツを。  
SASPO

主催 一般財団法人 札幌市スポーツ協会

札幌市体育館グループ、温水プールグループ、美香保体育館、スケート施設グループ、屋外競技場施設グループ、スポーツ交流施設指定管理者

WEB  
申込み  
フォーム



# 令和8年度 DO! スポKIDS日程表

回数	北コース			東コース			白石コース			豊平コース			厚別コース			清田コース			中央コース			手稲コース			西コース		
	日程	時間帯	種目・場所	日程	時間帯	種目・場所	日程	時間帯	種目・場所	日程	時間帯	種目・場所	日程	時間帯	種目・場所	日程	時間帯	種目・場所	日程	時間帯	種目・場所	日程	時間帯	種目・場所	日程	時間帯	種目・場所
1	5/13 (水)	16:30~17:45	かけっこ【北区体育館】	5/14 (木)	16:30~17:30	かけっこ (A-bank北海道)【豊平区体育館】	5/11 (月)	16:30~17:30	かけっこ (A-bank北海道)【豊平区体育館】	5/11 (月)	16:30~17:30	かけっこ (A-bank北海道)【豊平区体育館】	5/12 (火)	16:30~17:45	リズムジャンプ【厚別区体育館】	5/12 (火)	16:30~17:45	リズムジャンプ【厚別区体育館】	5/11 (月)	16:30~17:45	テーマパークダンス【中島体育センター】	5/8 (金)	16:25~17:40	タグラグビー【手稲区体育館】	5/8 (金)	16:15~17:30	キンボールスポーツ【西区体育館温水プール】
2	5/17 (日)	14:00~16:00	野球 (ファイターズアカデミー)【つどいむ】	5/17 (日)	14:00~16:00	野球 (ファイターズアカデミー)【つどいむ】	5/17 (日)	10:00~12:00	野球 (ファイターズアカデミー)【つどいむ】	5/17 (日)	10:00~12:00	野球 (ファイターズアカデミー)【つどいむ】	5/17 (日)	10:00~12:00	野球 (ファイターズアカデミー)【つどいむ】	5/17 (日)	14:00~16:00	野球 (ファイターズアカデミー)【つどいむ】	5/17 (日)	10:00~12:00	野球 (ファイターズアカデミー)【つどいむ】	5/15 (金)	16:25~17:40	タグラグビー【手稲区体育館】	5/17 (日)	14:00~16:00	野球 (ファイターズアカデミー)【つどいむ】
3	5/20 (水)	16:30~17:45	大極拳【北区体育館】	5/28 (木)	16:30~17:45	キンボールスポーツ【東区体育館】	6/1 (月)	16:30~17:45	アーチェリー【月寒区外競技場】	6/1 (月)	16:30~17:45	3人制バスケ (FUZ HOKKAIDO.EXE)【豊平区体育館】	5/26 (火)	16:30~17:30	かけっこ (北風沙織さん)【厚別区体育館】	5/27 (水)	16:30~17:45	体操 (竹内由佳さん)【清田区体育館温水プール】	5/25 (月)	18:00~19:15	ボクシングエクササイズ【北ガスアリーナ札幌46】	5/17 (日)	10:00~12:00	野球 (ファイターズアカデミー)【つどいむ】	5/22 (金)	16:15~17:15	かけっこ (A-bank北海道)【西区体育館温水プール】
4	5/27 (水)	16:15~17:30		6/4 (木)			6/8 (月)			6/8 (月)		6/2 (火)		HIPHOP【厚別区体育館】	6/3 (水)			6/1 (月)	16:30~17:30	かけっこ (北風沙織さん)【中島体育センター】	5/22 (金)	16:25~17:25	かけっこ (北風沙織さん)【手稲区体育館】	5/29 (金)	16:15~17:15	かけっこ (A-bank北海道)【西区体育館温水プール】	
5	6/10 (水)	16:30~17:45	3人制バスケ (FUZ HOKKAIDO.EXE)【北区体育館】	6/18 (木)	16:30~17:45	バレーボール (北海道イエロースターズ)【東区体育館】	6/22 (月)	16:30~17:45	キンボールスポーツ【白石区体育館】	6/22 (月)	16:30~17:45	タグラグビー【月寒区外競技場】	6/22 (月)	16:30~17:45	タグラグビー【厚別区体育館】	6/16 (火)	16:30~17:45	キンボールスポーツ【清田区体育館温水プール】	6/8 (月)	16:30~17:45	バレーボール (北海道イエロースターズ)【北ガスアリーナ札幌46】	5/29 (金)	16:25~17:40	ミニバレー【手稲区体育館】	6/12 (金)	16:15~17:30	キンボールスポーツ【西区体育館温水プール】
6	6/17 (水)	16:30~17:45		6/25 (木)			6/29 (月)			6/29 (月)		6/16 (火)		ハンドボール【厚別区体育館】	6/16 (火)			6/15 (月)			6/5 (金)	16:25~17:40	ミニバレー【手稲区体育館】	6/26 (金)	16:15~17:15	スラックライン【西区体育館温水プール】	
7	6/24 (水)	16:15~17:30	キンボールスポーツ【北区体育館】	7/9 (木)	16:30~17:30	フットサル (サフィルヴァ北海道)【東区体育館】	7/6 (月)	16:30~17:45	タグラグビー【白石区体育館】	7/6 (月)	16:30~17:45	バレーボール (北海道イエロースターズ)【豊平区体育館】	6/23 (火)	16:30~17:45	バレーボール (北海道イエロースターズ)【豊平区体育館】	6/23 (火)	16:30~17:45	タグラグビー【白旗山競技場】	6/22 (月)	16:30~17:45	テニス【中島体育センター】	6/22 (月)	17:00~18:00	フットサル (サフィルヴァ北海道)【高の沢屋内競技場】	7/3 (金)	16:15~17:30	合気道(護身術)【西区体育館温水プール】
8	7/1 (水)	16:30~17:45		7/16 (木)			7/13 (月)			7/13 (月)		7/7 (火)		卓球【厚別区体育館】	6/30 (火)			6/29 (月)			6/29 (月)	17:00~18:00	フットサル (サフィルヴァ北海道)【高の沢屋内競技場】	7/10 (金)	16:15~17:30	タグラグビー【西区体育館温水プール】	
9	7/8 (水)	16:30~17:45	バレーボール (北海道イエロースターズ)【北区体育館】	8/17 (月)	17:10~18:10	水遊び&水泳【東温プール】	7/27 (月)	16:00~17:00	水遊び&水泳【白石区体育館】	8/3 (月)	11:00~12:00	水遊び&水泳【豊平公園温水プール】	8/4 (火)	16:30~17:45	水遊び&水泳【厚別区体育館】	7/14 (火)	16:30~17:30	HIPHOP【清田区体育館温水プール】	7/13 (月)	16:30~17:45	バイアスロン【中島体育センター】	7/10 (金)	16:25~17:40	ミニバス (レバンガ北海道)【手稲区体育館】	7/17 (金)	16:15~17:30	タグラグビー【西区体育館温水プール】
10	7/15 (水)	16:30~17:45		8/18 (火)			7/28 (火)			8/4 (火)		8/4 (火)		水遊び&水泳【厚別区体育館】	7/10 (金)			7/23 (木)	16:30~17:45	レスリング【北ガスアリーナ札幌46】	7/17 (金)	16:25~17:40	ミニバス (レバンガ北海道)【手稲区体育館】	7/29 (水)	16:15~17:30	水遊び&水泳【西区体育館温水プール】	
11	8/17 (月)	16:00~17:00	水遊び&水泳【東温プール】	9/3 (木)	16:30~17:45	合気道(護身術)【東区体育館】	7/29 (月)	16:30~17:45	水遊び&水泳【白石区体育館】	8/5 (水)	16:30~17:30	水遊び&水泳【厚別区体育館】	8/5 (水)	16:00~17:00	水遊び&水泳【厚別区体育館】	7/28 (火)	16:30~17:30	水遊び&水泳【清田区体育館温水プール】	8/6 (木)	16:30~17:30	水遊び&水泳【平岸プール】	8/5 (水)	16:25~17:40	ミニバス (レバンガ北海道)【手稲区体育館】	7/30 (木)	9:30~10:30	水遊び&水泳【西区体育館温水プール】
12	8/18 (火)	16:30~17:45		9/10 (木)			8/17 (月)			8/17 (月)		8/6 (木)		水遊び&水泳【厚別区体育館】	8/1 (日)			8/7 (金)	16:30~17:45	ちびっこ相撲【北ガスアリーナ札幌46】	8/7 (金)	15:30~16:30	水遊び&水泳【手稲区体育館】	7/31 (金)	16:15~17:30	水遊び&水泳【西区体育館温水プール】	
13	8/26 (水)	16:15~17:30	合気道(護身術)【北区体育館】	9/17 (木)	16:30~17:30	ラクロス【東区体育館】	8/31 (月)	16:30~17:45	ミニバス (レバンガ北海道)【豊平区体育館】	8/31 (月)	16:30~17:45	ミニバス (レバンガ北海道)【豊平区体育館】	9/8 (火)	16:30~17:45	タグラグビー【厚別公園競技場】	8/31 (月)	16:30~17:45	サッカー (北海道コンサドーレ札幌)【白旗山競技場】	8/18 (火)	16:30~17:45	ちびっこ相撲【北ガスアリーナ札幌46】	8/21 (金)	16:15~17:30	ラクロス【西区体育館温水プール】	8/21 (金)	16:15~17:30	ラクロス【西区体育館温水プール】
14	9/2 (水)	16:30~17:45		10/8 (木)			9/7 (月)			9/7 (月)		9/15 (火)		タグラグビー【厚別公園競技場】	9/7 (月)	17:00~18:00	カーリング【白旗山競技場】	8/31 (月)	17:00~18:00	カーリング【どうきんカーリングスタジアム】	9/4 (金)	16:15~17:15	スケート【厚別公園競技場】	8/28 (金)	17:00~18:00	スケート【厚別公園競技場】	
15	9/9 (水)	16:30~17:45	ラクロス【北区体育館】	10/15 (木)	16:30~17:45	卓球【東区体育館】	9/14 (月)	16:30~17:45	ドッジボール【白石区体育館】	9/14 (月)	16:30~17:45	ドッジボール【白石区体育館】	9/29 (水)	16:30~17:45	合気道(護身術)【厚別区体育館】	9/30 (水)	16:30~17:45	アーチェリー【月寒区外競技場】	9/14 (月)	16:30~17:45	アーチェリー【北ガスアリーナ札幌46】	9/11 (金)	17:00~18:00	フットサル (サフィルヴァ北海道)【高の沢屋内競技場】	9/7 (月)	17:00~18:00	フットサル (サフィルヴァ北海道)【高の沢屋内競技場】
16	9/16 (水)	16:30~17:45		10/22 (木)			10/5 (月)			10/5 (月)		10/6 (火)		合気道(護身術)【厚別区体育館】	10/6 (火)	16:30~17:45	剣道【清田区体育館温水プール】	9/30 (水)	16:30~17:45	フットサル (サフィルヴァ北海道)【中島体育センター】	9/18 (金)	16:25~17:40	キンボールスポーツ【手稲区体育館】	9/14 (月)	16:15~17:30	スケート【厚別公園競技場】	
17	10/14 (水)	17:10~18:10	HIPHOP【北区体育館】	10/29 (木)	16:30~17:45	卓球【東区体育館】	10/26 (月)	16:30~17:45	ドッジボール【白石区体育館】	10/26 (月)	16:30~17:45	ドッジボール【白石区体育館】	10/13 (火)	16:30~17:45	合気道(護身術)【厚別区体育館】	10/13 (火)	16:30~17:45	カーリング【どうきんカーリングスタジアム】	10/7 (水)	16:30~17:45	フットサル (サフィルヴァ北海道)【中島体育センター】	9/25 (金)	16:25~17:40	キンボールスポーツ【手稲区体育館】	9/18 (金)	16:15~17:30	スケート【厚別公園競技場】
18	10/21 (水)	16:30~17:45		11/13 (金)			11/2 (月)			11/9 (月)		10/20 (火)		サッカー (北海道コンサドーレ札幌)【豊平区体育館】	10/20 (火)	17:00~18:00	カーリング【どうきんカーリングスタジアム】	10/17 (土)	9:30~10:30	クライミング【クライミングランドのぼのぼ】	10/9 (金)	16:25~17:25	体操 (竹内由佳さん)【手稲区体育館】	9/25 (金)	16:15~17:30	スケート【厚別公園競技場】	
19	10/28 (水)	16:30~17:45		11/20 (金)			11/9 (月)			11/16 (月)		10/27 (火)		モルック【厚別区体育館】	10/28 (火)	16:30~17:45	合気道(護身術)【清田区体育館温水プール】	11/2 (月)	16:30~17:45	合気道(護身術)【中島体育センター】	10/16 (金)	16:25~17:40	スラックライン【手稲区体育館】	10/2 (金)	16:15~17:15	HIPHOP【西区体育館温水プール】	
20	11/4 (水)	16:30~17:45		11/23 (月・祝)	別途お知らせ	スポーツ能力測定会【北ガスアリーナ札幌46】	11/23 (月・祝)	別途お知らせ	スポーツ能力測定会【北ガスアリーナ札幌46】	11/23 (月・祝)	別途お知らせ	スポーツ能力測定会【北ガスアリーナ札幌46】	11/10 (火)	16:30~17:45	ミニバス【厚別区体育館】	11/12 (木)	16:30~17:30	スケート【月寒区外競技場】	11/9 (月)	16:30~17:45	HIPHOP【北ガスアリーナ札幌46】	10/23 (金)	16:25~17:25	スケート【手稲区体育館】	10/16 (金)	16:15~17:15	テーマパークダンス【西区体育館温水プール】
21	11/11 (水)	16:00~17:00	スケート【美香保体育館】	12/3 (木)	16:00~17:00	カーリング【美香保体育館】	11/30 (月)	16:30~17:45	合気道(護身術)【白石区体育館】	12/7 (月)	16:30~17:45	キンボールスポーツ【豊平区体育館】	11/17 (火)	16:30~17:45	ミニバス【厚別区体育館】	11/19 (木)	16:30~17:30	スケート【月寒区外競技場】	11/16 (月)	16:30~17:45	HIPHOP【北ガスアリーナ札幌46】	10/30 (金)	16:25~17:40	合気道(護身術)【手稲区体育館】	10/23 (金)	16:15~17:15	テーマパークダンス【西区体育館温水プール】
22	11/18 (水)	16:30~17:45		12/10 (木)			12/7 (月)			12/14 (月)		11/23 (月・祝)	別途お知らせ	合気道(護身術)【厚別区体育館】	11/23 (月・祝)	別途お知らせ	スポーツ能力測定会【北ガスアリーナ札幌46】	11/23 (月・祝)	別途お知らせ	スポーツ能力測定会【北ガスアリーナ札幌46】	11/6 (金)	16:25~17:40	ヒップホップ【手稲区体育館】	11/6 (金)	16:15~17:30	ミニバレー【西区体育館温水プール】	
23	11/23 (月・祝)	別途お知らせ	スポーツ能力測定会【北ガスアリーナ札幌46】	12/17 (木)	16:30~17:45	ドッジボール【東区体育館】	12/14 (月)	16:30~17:45	HIPHOP【白石区体育館】	11/9 (月)	16:30~17:45	サッカー (北海道コンサドーレ札幌)【豊平区体育館】	10/27 (火)	16:30~17:45	モルック【厚別区体育館】	10/28 (火)	16:30~17:45	合気道(護身術)【清田区体育館温水プール】	11/2 (月)	16:30~17:45	合気道(護身術)【中島体育センター】	10/16 (金)	16:25~17:40	スラックライン【手稲区体育館】	10/2 (金)	16:15~17:15	HIPHOP【西区体育館温水プール】
24	12/2 (水)	16:00~17:00	カーリング【美香保体育館】	12/24 (木)	16:30~17:45	ドッジボール【東区体育館】	1/6 (水)	10:00~11:15	歩くスキー (阿部雅司さん)【月寒区外競技場】	1/18 (水)	16:30~17:45	合気道(護身術)【豊平区体育館】	12/2 (水)	16:30~17:45	フットサル (サフィルヴァ北海道)【厚別区体育館】	12/2 (水)	16:30~17:45	空手【清田区体育館温水プール】	11/30 (月)	16:30~17:45	ラクロス【中島体育センター】	11/23 (月・祝)	別途お知らせ	スポーツ能力測定会【手稲区体育館】	11/13 (金)	16:25~17:40	K-POP&HIPHOP【手稲区体育館】
25	12/9 (水)	16:30~17:45		1/14 (木)			1/6 (水)			1/18 (水)		12/8 (火)		フットサル (サフィルヴァ北海道)【厚別区体育館】	12/8 (火)	16:30~17:45	空手【清田区体育館温水プール】	12/7 (月)	16:30~17:45	ラクロス【中島体育センター】	11/23 (月・祝)	別途お知らせ	スポーツ能力測定会【手稲区体育館】	11/13 (金)	16:25~17:40	K-POP&HIPHOP【手稲区体育館】	
26	1/13 (水)	16:30~17:45	空手【北区体育館】	1/21 (木)	16:30~17:45	HIPHOP【東区体育館】	1/25 (月)	16:30~17:45	フットサル (サフィルヴァ北海道)【白石区体育館】	1/25 (月)	16:30~17:45	フットサル (サフィルヴァ北海道)【白石区体育館】	12/15 (火)	16:30~17:30	キッズエアロビクス【厚別区体育館】	12/15 (火)	16:30~17:45	ミニバレー【清田区体育館温水プール】	12/22 (火)	16:30~17:45	リズムジャンプ【中島体育センター】	12/4 (金)	16:25~17:40	ラクロス【手稲区体育館】	12/4 (金)	16:15~17:30	3人制バスケ (FUZ HOKKAIDO.EXE)【西区体育館温水プール】
27	1/20 (水)	16:30~17:30	フットサル (サフィルヴァ北海道)【北区体育館】	1/28 (木)	16:30~17:45	バドミントン【東区体育館】	2/1 (月)	16:30~17:45	フットサル (サフィルヴァ北海道)【白石区体育館】	2/1 (月)	16:30~17:45	フットサル (サフィルヴァ北海道)【白石区体育館】	12/22 (火)	16:30~17:45	キッズエアロビクス【厚別区体育館】	12/22 (火)	16:30~17:45	ミニバレー【清田区体育館温水プール】	2/1 (月)	16:00~17:00	歩くスキー (阿部雅司さん)【中島体育センター】	12/11 (金)	16:25~17:40	ラクロス【手稲区体育館】	12/11 (金)	16:15~17:30	3人制バスケ (FUZ HOKKAIDO.EXE)【西区体育館温水プール】
28	1/27 (水)	16:30~17:30		2/4 (木)			2/8 (月)			2/8 (月)		1/26 (火)		バドミントン【厚別区体育館】	1/12 (火)	16:30~17:45	ラクロス【清田区体育館温水プール】	2/8 (月)	16:30~17:45	ミニバス (レバンガ北海道)【北ガスアリーナ札幌46】	12/18 (金)	16:25~17:40	卓球【手稲区体育館】	1/15 (金)	16:15~17:30	バドミントン【西区体育館温水プール】	
29	2/3 (水)	16:30~17:45		2/18 (木)			2/22 (月)			2/22 (月)		2/2 (火)		バドミントン【厚別区体育館】	1/19 (火)	16:30~17:45	ラクロス【清田区体育館温水プール】	2/15 (火)	16:30~17:45	インドア雪合戦【中島体育センター】	12/25 (金)	16:25~17:40	バドミントン【手稲区体育館】	2/5 (金)	16:15~17:30	卓球【西区体育館温水プール】	
30	2/10 (水)	16:30~17:45	ドッジボール【北区体育館】	2/25 (木)	16:30~17:45	タグラグビー【東区体育館】	3/1 (月)	16:30~17:45	3人制バスケ (FUZ HOKKAIDO.EXE)【白石区体育館】	3/1 (月)	16:30~17:45	3人制バスケ (FUZ HOKKAIDO.EXE)【白石区体育館】	2/9 (火)	16:30~17:45	ミニバレー【豊平区体育館】	2/16 (火)	16:30~17:45	ドッジボール【清田区体育館温水プール】	3/1 (月)	16:30~17:45	インドア雪合戦【中島体育センター】	1/22 (金)	16:25~17:40	バドミントン【手稲区体育館】	2/12 (金)	16:15~17:30	卓球【西区体育館温水プール】

- 同じコース内でも曜日・時間が異なりますので、ご確認のうえ、お申込みください。
- 各コース合同開催となる種目がございます。
- 現地集合、現地解散となります。
- 屋外種目は、天候不順等により中止または別日程での開催(種目変更の場合あり)とする場合があります。
- 室内用運動靴(上靴)をご用意ください。
- スケート、カーリング、歩くスキーは暖かい服装(防寒着・手袋・帽子)を着用して受講ください。
- スケートはスケート靴をレンタルする場合、別途料金がかかります。
- 水遊び&水泳は水着・水泳帽子をご用意ください。



人生に、