

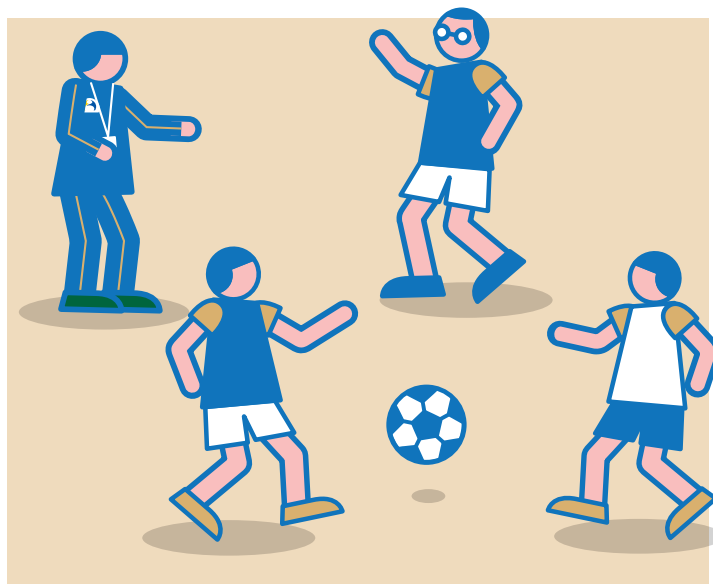
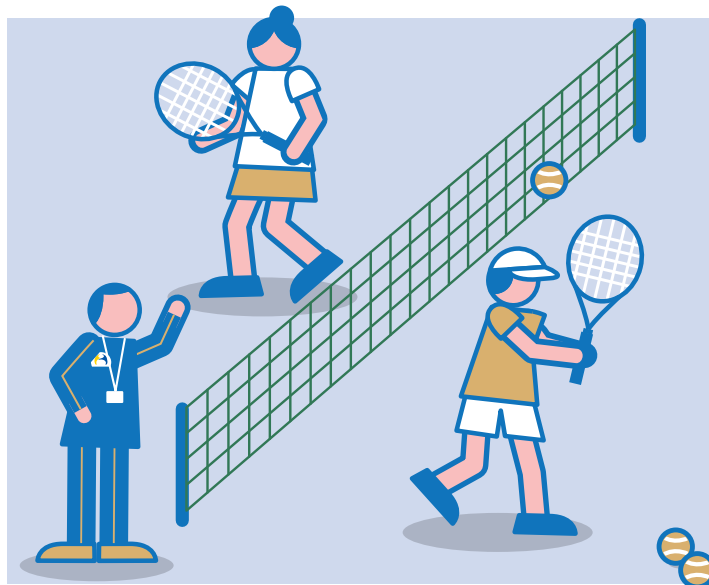
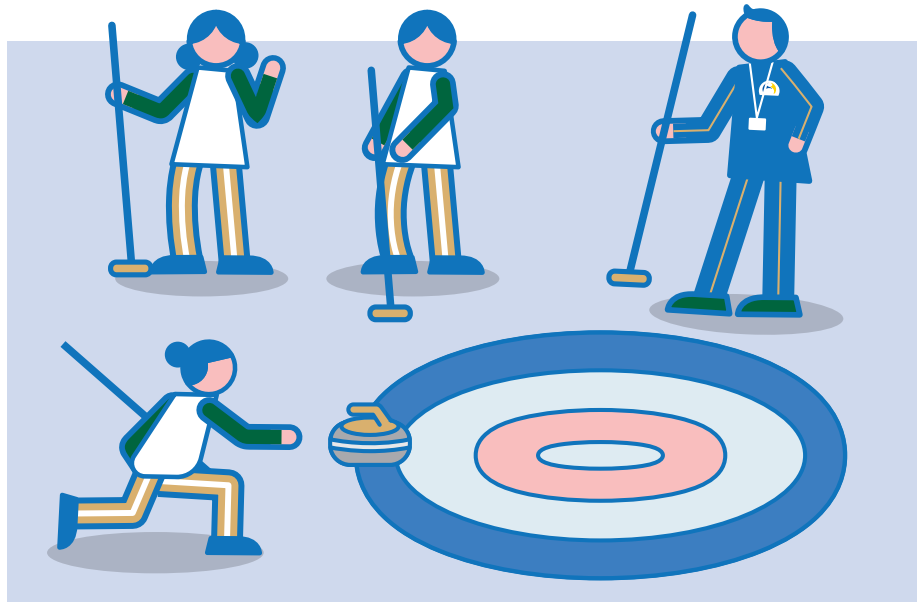
SASPO



一般財団法人
札幌市スポーツ協会

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

北区
東区版



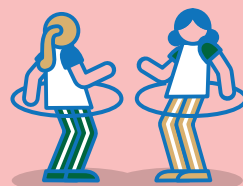
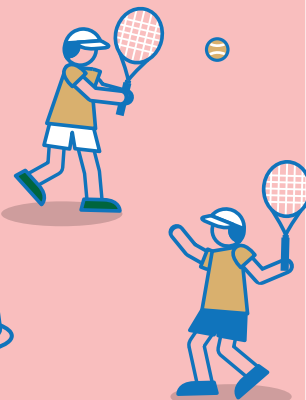


子ども(年少～)向け教室のご紹介

カラダづくりも、 たのしみづくりも。

SASPOなら、はじめやすい。

入会金不要。
途中で教室を
辞める場合でも
返金します。



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、バドミントン、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？もっと上手くなりたいと思うか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



多種目体験型 スクール

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、幅広い種目を体験できます。

対象：小学生(1年生～3年生)

新規親子教室 「DO! スポ親子」スタート!

一回完結型！
詳細はホームページを
ご確認ください。

お子さまとその保護者を対象に、球技・フィットネス・ウィンタースポーツを体験できる新しいプログラムです。スポーツを始めるきっかけづくりにもぴったり！今後もさまざまな種目を開催予定ですので楽しみに！

対象：小学生以下のお子さまとその保護者
※種目により異なります。



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、リズム運動などをおとして、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)



「かしこい体」 × 「じょうぶな頭」 育ちの教室

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



154 ジュニアフリースタイルダンス

さまざまなジャンルのダンスを取り入れることで、特定のダンスにとらわれることなく、身体全体を動かし楽しく自由に踊ります。

ダンスが苦手、ダンスに興味がある方、大歓迎！いっしょに楽しもう☆

指導員
なかしま あゆこ
中島 Ayu子



152 ジュニア体育・スポーツ教室

「走る」「跳ぶ」「投げる」を基礎として行い、子どもの成長過程に合わせた運動・スポーツを行います。

運動が苦手、これから何かスポーツの習い事を始めたい方におすすめ。年中・年長対象クラスもあります。

指導員
よこや まさひと
横谷 政一

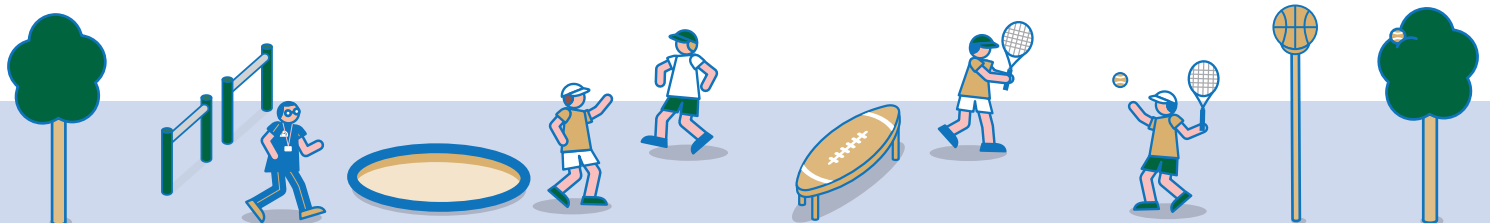


教室No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		申込期間	開講初日
							一 般	障がいのある方		
091	ジュニアテニス初心者	小4～6	月	17:35～18:35	16	12	15,200円	12,000円	9/1～9/14	10/5
096	ジュニアバドミントン初中級	小3～6	月	16:20～17:50	16	18	15,200円	12,000円		10/5
097	ジュニアバドミントン中上級	小3～中3	月	18:00～19:30	16	18	15,200円	12,000円		10/5
098	ジュニアバドミントン上級	小3～中3	月	19:40～20:40	16	18	12,800円	10,400円		10/5
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		10/6
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		10/6
101	ジュニアバドミントン中級	小3～6	木	16:30～18:00	24	18	22,800円	18,000円		10/1
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		10/5
103	ミニバスケットボール(低学年)	小1～3	金	15:30～16:30	22	18	17,600円	14,300円		10/2
104	ミニバスケットボール(高学年)	小4～6	金	16:40～17:40	22	18	17,600円	14,300円		10/2
105	ジュニアソフトテニス(小3・4)	小3・4	金	15:50～16:50	22	10	20,900円	16,500円		10/2
106	ジュニアソフトテニス(小5・6)	小5・6	金	17:00～18:00	22	10	20,900円	16,500円		10/2
107	SSAキッズフットサル	年中・年長	木	15:45～16:35	23	10	19,550円	14,950円		10/1
108	SSAジュニアフットサル	小1～3	木	16:45～17:45	23	15	19,550円	14,950円		10/1
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	12	15	11,400円	9,000円		10/5
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	12	15	11,400円	9,000円		10/5
113	はじめてのキッズHIPHOP	年少～小1	月	15:45～16:45	15	14	14,250円	11,250円		10/5
114	ジュニアHIPHOP	小2～6	月	16:50～17:50	15	14	14,250円	11,250円		10/5
121	親子でたのしむGボールあそび	年中・年長とその保護者1名	火	15:20～16:20	22	10	20,900円	16,500円		10/6
122	ジュニアちゃれんGボールフィットネス	小1～6	火	16:30～17:45	22	12	20,900円	16,500円		10/6
123	ジュニアクラシックバレエ	小1～6	火	16:30～17:45	21	20	19,950円	15,750円		10/6
131	キッズチアダンス	年中～小1	水	15:50～16:50	23	14	21,850円	17,250円		10/7
132	ジュニアヒップホップ	小1～6	水	16:00～17:00	23	30	21,850円	17,250円		10/7
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		10/8
143	運動あそび い・ろ・は(小学1・2)	小1・2	木	16:35～17:50	16	20	21,600円	16,800円		10/8
151	キッズ体育・運動教室	年中・年長	金	15:15～16:15	21	10	19,950円	15,750円		10/2
152	ジュニア体育・スポーツ教室	小1～2	金	16:20～17:20	21	10	19,950円	15,750円		10/2
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		10/2
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		10/2
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		10/16
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		10/16
157	ジュニアK-POPダンス	小3～6	金	16:50～17:50	21	14	19,950円	15,750円		10/2
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		10/23
161	チャレンジジム	小1～6	土	10:45～11:45	14	8	21,700円	21,700円		10/17

※「121 親子でたのしむGボールあそび」の保護者は、高校生を除く18歳以上の方が対象となります。

※「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



063・064・065 ジュニアテニス(小1～6)

それぞれの学年に合ったボールとラケットを使用して、初めて&経験のあるお子様も楽しめる教室です♪

うまくボールを打てた時の感動を体験しよう! 初めてテニスをする方、大歓迎です★一緒にテニスを楽しもう!!

指導員
いしのひろこ
石野 寛子

075 キッズチアダンス(年中～小1)

曲に合わせて、キラキラボンボンで楽しく踊ります! 初めてのお子様も楽しくできる教室です★

チアダンスをやってみたいけど、できるかな不安な方もゆっくり楽しんでいただけます★

指導員
やまとりさ
山本 里佐



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(小1～3)	小1～3	木	16:15～17:45	22	24	20,900円	16,500円	9/1～9/14	10/1
061	ジュニアバドミントン(火・小3～6)	小3～6	火	16:10～17:55	21	30	23,100円	17,850円		10/6
062	ジュニアバドミントン(金・小3～6)	小3～6	金	16:15～18:00	22	30	24,200円	18,700円		10/2
063	ジュニアテニス(小1・2)	小1・2	金	15:30～16:30	22	10	20,900円	16,500円		10/2
064	ジュニアテニス(小3・4)	小3・4	金	16:30～18:00	22	10	25,300円	19,800円		10/2
065	ジュニアテニス(小5・6)	小5・6	火	16:30～18:00	21	10	24,150円	18,900円		10/6
066	ジュニアソフトテニス(小3～6)	小3～6	木	16:30～18:00	20	20	23,000円	18,000円		10/15
067	ジュニア卓球(小3～6)	小3～6	火	16:30～18:00	23	23	21,850円	17,250円		10/6
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	25	24	20,000円	16,250円		10/7
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	25	36	23,750円	18,750円		10/7
070	ジュニアかけっこ(小1・2)	小1・2	水	16:30～17:30	23	18	21,850円	17,250円		10/15
071	ジュニアかけっこ(小3・4)	小3・4	水	17:05～18:05	23	18	21,850円	17,250円		10/7
072	ジュニア体操(小1～4)	小1～4	水	15:30～17:00	25	10	28,750円	22,500円		10/7
073	運動能力向上♪あそびば(年中・年長)	年中・年長	木	15:15～16:15	22	20	25,300円	19,800円		10/1
074	運動能力向上♪あそびば(小1・2)	小1・2	木	16:20～17:20	22	20	25,300円	19,800円		10/1
075	キッズチアダンス(年中～小1)	年中～小1	木	15:45～16:45	18	20	17,100円	13,500円		10/1
076	キッズヒップホップ(年中～小1)	年中～小1	月	15:45～16:45	16	30	15,200円	12,000円		10/19
077	ジュニアヒップホップ(小2～6)	小2～6	月	17:00～18:30	16	30	15,200円	12,000円		10/19
078	SSAキッズフットサル(小1・2)	小1・2	月	16:20～17:20	16	15	13,600円	10,400円		10/19
079	SSAジュニアフットサル(小3・4)	小3・4	月	17:30～18:30	16	15	13,600円	10,400円		10/19
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	16	20	18,400円	14,400円		10/19
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	16	20	18,400円	14,400円		10/19

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

※申込期間中に同一種目を複数お申込みすることはできません。2教室目以降は追加申込をご利用ください(成人球技・ジュニア教室)。

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



つどーむのおすすめは、「K-POP&J-POP DANCE」教室です! 8月より新しく始まるジュニア向けの教室です。K-POPやJ-POPの曲に合わせて楽しく振付を踊るダンス教室です! 初めてでも大丈夫!! カッコいい曲やかわい曲に合わせて自分のペースで踊って楽しもう♪

協会スタッフ
ありさわ こうた
有澤 康太



PICK UP



222 K-POP & J-POP DANCE

K-POPやJ-POPの曲に合わせて楽しく振付を踊ります! みんなで楽しく、リズムに乗って踊ろう♪
※コピーダンスではありません。

今流行りのK-POPやJ-POPなど様々な曲に合わせて振付を楽しむクラスです。一緒にダンスを楽しみませんか!

指導員
きょうこ
KYOKO



101 ジュニアテニス

ラケットの持ち方やテニスの基本、打ち方を学びテニスを楽しみましょう! ラケットやボールは当施設で貸出可能です!

楽しく上手にす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	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	水	17:30～19:00	9	12	10,350円	8,100円	11/1～11/14	12/2
222	K-POP & J-POP DANCE	小学生～中学生	月	16:30～17:30	10	15	9,500円	7,500円	追加申込受付中	

※追加申込の教室については、教室の残回数に応じて受講料が異なります。

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



PICK UP



303 ジュニアヒップホップ(火)

ヒップホップの基本的な動きのステップを組み合わせながら、音楽のリズムに合わせて楽しく踊ります！

ノリのいい音楽に合わせて「楽しくダンスを踊る」こと、HIPHOPの基本的なステップを教えています！

指導員
にしの たけし
西野 武



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	9/1～9/14	10/6

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 施設にお問い合わせください。

施設Website



PICK UP



011 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、仲間と協力して一つの作品を作り上げます！キラキラなボンボンを持ってみんなで仲良く踊ろう！

初心者大歓迎！基礎から楽しくレッスンしていきます。ボンボンをもって可愛くかっこいいダンスと一緒に踊りましょう！

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	22	20	20,900円	16,500円	9/1~9/14	10/6
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		10/7
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		10/1
022	ジュニアフィギュアスケート	年長~中3	水金	18:00~19:30	6	60	8,100円	6,000円	10/1~10/14	11/11

※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



PICK UP



022 カジュアルホッケー小1~小3

023 カジュアルホッケー小4~小6

アイスホッケーに必要な技術である、パス・ハンドリング・シュートなど個人スキルが練習できます。後半にはミニゲームも行っています。

みんなで楽しくアイスホッケーをしよう！



指導員
おくむら しゅう
奥村 柊
のりもと しゅう
乗本 修

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		
022	カジュアルホッケー小学1年生~3年生	小1~3	土	13:30~14:30	1	20	950円	950円	9/1~9/14	10/31
023	カジュアルホッケー小学4年生~6年生	小4~6	土	14:45~15:45	1	20	950円	950円		10/31
021	③鈴木雄大の子ども(小学4年生~6年生)IH教室	小4~6	土	15:30~16:30	1	10	1,500円	1,500円	11/1~11/14	12/12

※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。

レバンガ北海道



北海道
コンサドーレ札幌



エスポラーダ北海道



北海道
イエロースターズ



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。

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
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。
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。

成人(高校生以上)を対象とした水泳教室も開講しておりますので、詳細は各施設のホームページをご覧ください。

●水泳教室の申込方法

全5クールあり、クール間で空きがある場合は、追加申込みを受付しております。各施設へ電話または直接窓口にてお申込みください(WEB申込不可)。定員に空きのある教室につきましては、教室情報よりご確認ください、お気軽に各施設までお問い合わせください。

教室は自動継続制です

- 一度お申し込みいただくと、中学3年生まで受講が自動継続となるため、お申し込みいただい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)。

■水泳教室の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、可能な限りお一人で着替えができるよう練習をお願いします。

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!!





成人向け教室のご紹介

スポーツの秋、 屋内で気軽に始めよう。

SASPOなら、はじめやすい。

入会金不要。
途中で教室を
辞める場合でも
返金します。



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。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。



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



051 シニアのためのひざ・腰体操

ひざや腰の「違和感」や「機能改善」を図るため、ストレッチや下肢体幹の強化、筋力バランスの向上を目指し、健康増進を促します。

元気に歩ける未来は、今日の習慣から。ひざ・腰を守る予防体操で、いつまでも動ける身体と一緒に作りましょう。

指導員
やまぐち まさし
山口 雅史

078 はじめてのフリースタイルダンス

さまざまなジャンルのダンスを取り入れ、自由に気持ちよく体を動かします。体を動かすことでストレス発散や運動不足解消に繋がります。

どなたでも楽しく、ダンスで心も体も健康に！

指導員
なかじま あゆこ
中島 Ayu子

081 からだほぐしヨガ

平日頑張った身体をヨガのポーズでゆっくりほぐしてあげることで、心身ともに前向きに。素敵な一日をスタートさせましょう。

はじめての方でも安心して受けていただけます。

指導員
かよ
佳代

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		
004	卓球初心者・初級	木	9:00～10:30	12	28	11,400円	10,800円	9,000円		10/1
006	バドミントン初級	月	9:00～10:30	8	16	7,600円	7,200円	6,000円		10/5
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		10/2
011	少人数制テニス初心者～初級	月	12:45～14:15	8	6	10,800円	10,800円	10,800円		10/5
017	テニス基礎コース初級	水	9:30～11:00	10	10	11,500円	10,500円	9,000円		10/14
018	テニス初級	木	9:30～11:00	12	10	13,800円	12,600円	10,800円		10/1
023	少人数制はじめてのテニス	金	12:35～13:35	12	6	12,600円	12,600円	12,600円		10/2
028	少人数制テニス初級	月	9:15～10:15	8	6	8,400円	8,400円	8,400円		10/5
031	からだすっきりえくささいず	月	9:00～ 9:50	8	30	8,800円	6,400円	5,200円		10/5
032	はじめてのヨガA	月	10:00～11:15	8	35	8,800円	6,400円	5,200円		10/5
033	はじめてのヨガB	月	11:30～12:45	8	35	8,800円	6,400円	5,200円		10/5
034	ピラティス	月	18:50～19:35	8	14	7,200円	5,600円	4,800円		10/5
035	ナイトヨガ	月	19:45～20:45	8	14	8,800円	6,400円	5,200円		10/5
036	はじめてのトレーニング	月	13:30～15:00	6	14	6,600円	4,800円	3,900円		10/5
041	姿勢美体操	火	10:00～11:30	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
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		10/6
043	すっきりヨガ	火	11:40～12:40	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
044	スリムヨガ	火	13:00～14:15	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
045	ピラティス	火	20:00～21:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
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		10/6
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		10/6
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		10/6
051	シニアのためのひざ・腰体操	水	9:30～10:30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	9/1～9/14	10/7
052	初心者向けピラティス	水	10:40～11:40	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
053	体軸ストレッチ&トレーニング	水	10:30～11:30	11	14	12,100円	8,800円	7,150円		10/7
054	はじめてのボクシングエクササイズ	水	11:45～12:45	11	14	12,100円	8,800円	7,150円		10/7
055	やさしく代謝アップ体操	水	13:00～14:15	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
056	太極拳(楊式85式)	水	14:00～16:00	12	33	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
057	ソフトボクシング	水	18:45～20:15	12	12	11,400円	10,800円	9,000円		10/7
058	ZUMBA	水	13:00～14:00	12	14	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
059	Night★ZUMBA	水	19:00～20:00	12	14	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
060	はじめての太極拳(楊式15式)	水	12:45～13:45	12	25	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
061	らくらく健康エクササイズ	木	9:00～ 9:50	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		10/1
062	ゆったり癒しヨガ	木	10:15～11:15	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
063	呼吸を深めるフローヨガ	木	11:30～12:30	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
071	フラダンス	金	10:00～11:30	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		10/2
072	大人のクラシックバレエ初級(女性向け)	金	10:30～12:00	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		10/2
073	さわやか健康体操	金	9:30～10:50	12	40	13,200円	9,600円	7,800円		10/2
074	体にやさしい健康体操	金	11:00～12:30	12	40	13,200円	9,600円	7,800円		10/2
075	たのしくボディリメイク	金	12:00～13:00	11	14	12,100円	8,800円	7,150円		10/2
076	ゆったりリラYOGA	金	13:10～14:10	11	14	12,100円	8,800円	7,150円		10/2
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		10/2
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		10/2
081	からだほぐしヨガ	土	9:15～10:30	8	35	8,800円	6,400円	5,200円		10/17
082	バレトン	土	11:00～12:00	8	14	8,800円	6,400円	5,200円		10/17
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		10/17
084	はじめてZUMBA	土	9:30～10:20	9	14	9,900円	7,200円	5,850円		10/17

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



私のおすすめ教室は「健康伸びしろ体操」です。簡単な動きなのに筋力がつく、誰でもできる筋力エクササイズです！運動初心者の方、大歓迎！どんな教室か不安な方は体験してみてもいい？

協会スタッフ
ひらまつ あゆみ
平松 亜由美



PICK UP

035 イス活たいそう

イスに座ったままできる健康運動！じっとりと汗をかける位の運動もできます！ツボ押し体操→有酸素運動→筋力トレーニング→ヨガと盛り沢山です★

あらゆる運動の手始めにお試しください♪

指導員
ひろ
HIRO



045 全身調整ヨガ

運動が久しぶりでも初めてでも大丈夫！体が硬くてもOK！ゆったりほぐす×丁寧に動く1時間で体も心もリフレッシュしていきましょう！

運動が初めての方も楽しくできる教室です♪
ヨガと一緒に始めてみませんか？

指導員
おおぬま ちひろ
大沼 千尋



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	11	15	12,100円	11,000円	9,350円	9/1～9/14	10/7
002	卓球入門	金	9:20～10:50	12	12	11,400円	10,800円	9,000円		10/2
003	卓球初級	金	9:00～10:50	12	15	13,200円	12,000円	10,200円		10/2
007	バドミントン入門	水	9:00～11:00	12	12	13,200円	12,000円	10,200円		10/7
010	テニス初級(木)	木	9:15～10:45	12	10	13,800円	12,600円	10,800円		10/1
011	テニス初級(土)	土	9:00～10:50	11	20	15,400円	14,300円	12,100円		10/3
019	ゴルフ	土	11:00～12:30	11	28	13,750円	12,650円	11,000円		10/3
030	ソフトエアロビクス	月	10:00～11:30	8	30	8,800円	6,400円	5,200円		10/19
031	姿勢改善ヨガ	月	14:00～15:00	7	30	7,700円	6,400円	5,200円		10/19
032	プレ・ピラティス	月	19:00～20:00	8	15	8,800円	6,400円	5,200円		10/19
033	アンチエイジングピラティス	火	9:00～10:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
034	体幹バランスエクササイズ	火	12:00～13:00	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
035	イス活たいそう	水	11:45～13:15	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
036	健康伸びしろ体操	火	10:45～11:45	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
037	Fight & yoga	火	19:00～20:00	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
038	リズム体操	水	10:15～11:15	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
039	ヨガ教室(水)	水	10:00～11:30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
040	健美操	水	13:30～15:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
041	はじめてのマットピラティス	水	14:00～15:00	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
042	ピラティス	水	19:15～20:15	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		10/7
043	ベーシックヨガ	木	10:00～11:00	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
044	あへあほ体操	木	13:00～14:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
045	全身調整ヨガ	木	14:30～15:30	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
046	リラックスヨガ	金	9:30～11:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		10/2
047	Z U M B A	金	10:30～11:30	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
048	Sintex & 筋トレ	金	11:45～12:30	13	15	11,700円	9,100円	7,800円		10/2
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		10/2
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		10/2
051	ナニアロハ	土	10:00～11:00	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		10/3
052	太極拳 入門	木	10:00～12:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
053	太極拳 中級	火	10:15～12:15	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		10/6

※「教室番号No.72 ジュニア体操」に初めてお申込みされる方は、お申し込み前に一度、ご見学ください(無料)。

※申込期間中に同一種目を複数お申込みすることはできません。2教室目以降は追加申込をご利用ください(成人球技・ジュニア教室)。

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

施設
Website



4016 はじめてピラティス(土)

ピラティス初心者の方やフィットネス教室をはじめて受講する向けの教室です。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。

楽しく一緒に身体を動かし、ご自身の身体の変化を感じてください。

指導員
ひとみな
人見 奈々



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		
4000	あへあほ骨盤体操	月	10:00～11:00	6	15	6,600円	4,800円	3,900円	11/1～11/14	1/18
4003	コンディショニングストレッチ(火)	火	10:00～11:00	10	15	11,000円	8,000円	6,500円		1/12
4005	ピラティス(火)	火	19:30～20:30	10	15	11,000円	8,000円	6,500円		1/12
4007	ヨガ(水)	水	10:00～11:00	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		1/13
4009	シェイプヨガ(水)	水	19:30～20:30	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		1/13
4013	ヨガ(木)	木	19:30～20:30	10	15	11,000円	8,000円	6,500円		1/14
4014	やさしいピラティス(金)	金	10:00～11:00	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		1/15
4016	はじめてピラティス(土)	土	11:20～12:20	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		1/9

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



206 あへあほ体操

「あーへーあーほ」と発生しながら「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、どなたでもできます。

指導員
とま ゆうが
苦 侑我



212 ゼロトレ

普段の動作や偏った姿勢で負担が重なった全身を、力学的なアプローチとゆったりした息づかいで解放し、無理のないバランスへ整えていくボディケア教室です。

日常の癖や間違った体の使い方、縮んだ体をテコの原理を使って関節に働きかけ、深い呼吸でさらに緩めて本来の位置へと戻します。

指導員
かなや かすみ
金谷 香純



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		
200	背骨コンディショニング	火	9:50～10:50	12	15	13,200円	9,600円	7,800円	11/1～11/14	12/1
201	アロマヨガ	火	11:10～12:10	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		12/1
202	からだにやさしい健康体操	火	13:00～14:30	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		12/1
203	むくみ改善・疲労回復ヨガ	火	20:20～21:20	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		12/1
204	タイ式ヨガ ルーシーダットン	水	10:00～11:00	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		12/2
205	からだコンディショニング	水	11:20～12:20	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		12/2
206	あへあほ体操	水	13:00～14:00	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		12/2
207	ZUMBA	水	20:00～21:00	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		12/2
208	太極拳	木	10:00～11:00	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		12/3
209	フラダンス	木	18:45～19:45	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		12/3
210	サーキットエクササイズ	木	20:00～21:00	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		12/3
211	リンパマッサージ & 健康体操	金	10:30～11:45	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		12/4
212	ゼロトレ	金	13:15～14:15	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		12/4

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



当施設は、小学生向けのダンス教室から高齢者向けの健康づくり教室まで、幅広い年代の方が参加できる教室を開催しています。なかでも、「ベーシックヨガ」は初心者の方でも始められる教室です。まずは日常に週1回の運動を取り入れ、からだをほぐし、心身ともにリフレッシュしてみませんか？

協会スタッフ
ぬかやともみ
糠谷 友美



PICK UP



317 ベーシックヨガ(土)

ヨガの基本ポーズや呼吸法を中心に心身のバランスを整える教室です。初めてヨガを体験する方や基本をしっかりと学びたい方におすすめな教室です！

わかりやすく、心身ともにリラックスできるように心がけています。健康の維持と増進の一助になればと思います！

指導員
かますずみき
釜鈴 美紀



313 ピラティス(金)

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することで、姿勢の改善や肩こり・腰痛予防などに効果的です！まずは週1回のペースで運動を始めてみませんか？

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！

指導員
たかはし ゆき
高橋 有紀



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	健康度測定受診割		
301	シルバー体操教室(火)	火	9:45～10:45	11	30	8,250円	6,600円	9/1～9/14	10/6
304	二十四式太極拳(水)	水	11:15～12:15	12	30	9,000円	7,200円		10/7
305	健美操(木)	木	9:45～10:45	13	30	9,750円	7,800円		10/1
307	ボディメイクPLUSダンベル(木)	木	11:00～12:00	13	30	9,750円	7,800円		10/1
313	ピラティス(金)	金	9:45～10:45	13	30	9,750円	7,800円		10/2
316	ZUMBA(土)	土	9:45～10:45	13	30	9,750円	7,800円		10/3
317	ベーシックヨガ(土)	土	14:15～15:15	13	30	9,750円	7,800円		10/3
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		10/6
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		10/7
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		10/7
405	初めての筋活教室(木)	木	14:00～15:00	11	30	8,250円	6,600円		10/8
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		10/9
410	高齢者の筋活教室(土)	土	11:00～12:00	11	30	9,350円	7,150円		10/10

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 施設にお問い合わせください。

施設Website



おすすめ教室は「はじめてのピラティス」です！無理のない動きで体幹を鍛えながら、筋力や柔軟性を高めていきます。身体が硬い、運動が苦手、久しぶりに運動を始める方でも安心してご参加いただけます！健康づくりの第一歩としてピラティスをはじめてみませんか？目指すは100歳まで歩ける毎日！

協会スタッフ
さいとう しょうま
齊藤 翔馬



PICK UP



034 はじめてのピラティス

「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、いつまでも元気に動ける身体づくりを！

初めの方も安心。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 めぐみ
齋藤 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		
021	女性向けフィギュアスケート	水金	10:30～12:00	6	10	6,900円	6,300円	5,400円	10/1～10/14	11/11
031	背中すっきりヨガ	火	10:30～11:00	16	25	14,400円	11,200円	9,600円		12/1
032	はじめてのボクシングエクササイズ	火	11:10～12:10	16	25	17,600円	12,800円	10,400円		12/1
033	健美操	水	10:00～11:30	16	25	17,600円	12,800円	10,400円		12/2
034	はじめてのピラティス	水	11:45～12:45	16	25	17,600円	12,800円	10,400円	11/1～11/14	12/2
035	ヨガ	木	10:00～11:30	15	25	16,500円	12,000円	9,750円		12/3
036	座ってトレーニングトイストレ	木	11:45～12:45	15	25	16,500円	12,000円	9,750円		12/3
037	筋力UP!夜の体幹バランスエクササイズ	木	19:00～20:00	15	25	16,500円	12,000円	9,750円		12/3
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		12/4
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		12/4

※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)。

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。

 一般財団法人
札幌市スポーツ協会

札幌市スポーツ協会 検索



	施設名	電話番号	住所	休館日(施設整備日)	ホームページ
スポーツ教室	北区体育館	011-763-1522	北区新琴似8条2丁目1-25	第4月曜日	
	東区体育館	011-751-5250	東区北27条東14丁目3-1	第1月曜日	
	スポーツ交流施設(つどーむ)	011-784-2106	東区栄町885番地1	施設にお問い合わせ。	
	東健康づくりセンター	011-742-8711	東区北10条東7丁目(東保健センター3階)	毎週月曜日	
	東温水プール	011-785-6812	東区北16条東16丁目2-2	第4月曜日	
	星置スケート場	011-681-8877	手稲区星置2条1丁目12-1	第2月曜日	
	美香保体育館	011-741-1972	東区北22条東5丁目	施設にお問い合わせ。	
水泳教室	西区体育館・温水プール	011-662-2149	西区発寒5条8丁目9-1	第3月曜日	
	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	第2月曜日	
	厚別温水プール	011-896-1861	厚別区厚別中央2条6丁目3-1	第4月曜日	
	豊平公園温水プール	011-813-6556	豊平区美園6条1丁目1	第3月曜日	
	平岸プール	011-832-7529	豊平区平岸5条14丁目1-1	第1月曜日	
	白石温水プール	011-846-0004	白石区平和通1丁目南2-5	第2月曜日	
	手稲曙温水プール	011-683-0676	手稲区曙2条1丁目2-60	第1月曜日	
	東温水プール	011-785-6812	東区北16条東16丁目2-2	第4月曜日	

■お申込みにあたって

- ・受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。
- ・65歳以上の方は、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。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。
- ・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お申しください。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。
- ・複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。
- ・お申込みが多数の場合は、部屋または指導員数を調整のうえ定員を変更することがあります。
- ・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、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。

■個人情報の取扱い

＜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。

掲載している情報は2026年6月30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。