

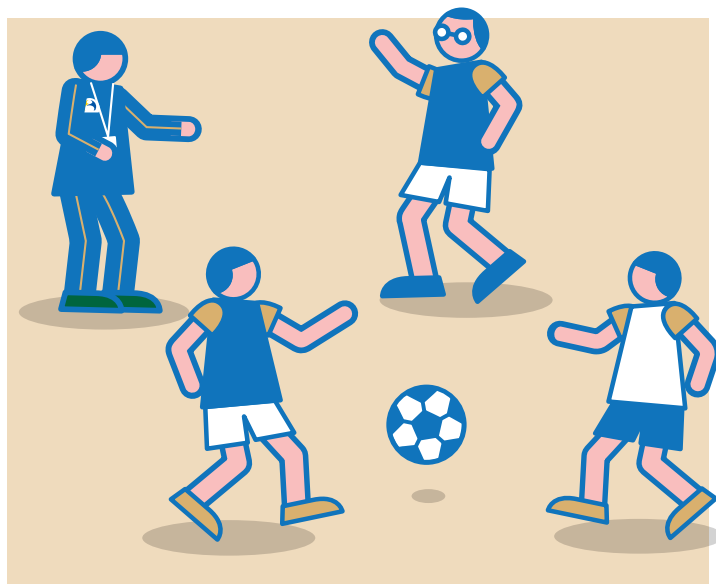
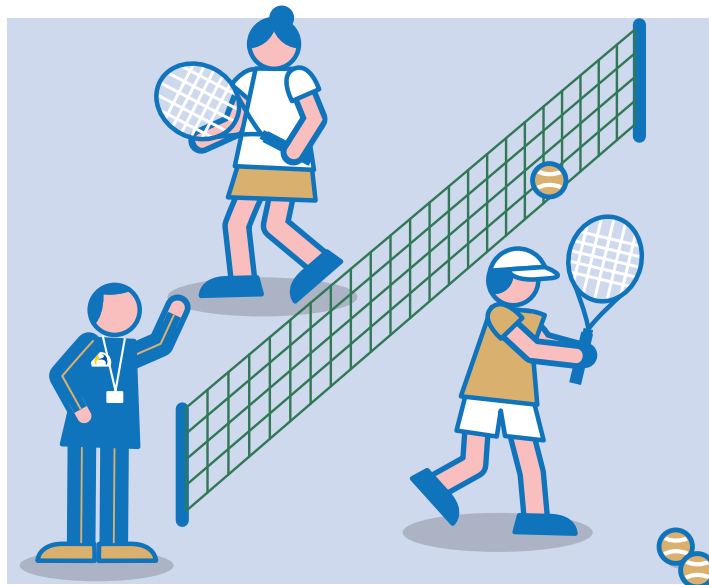
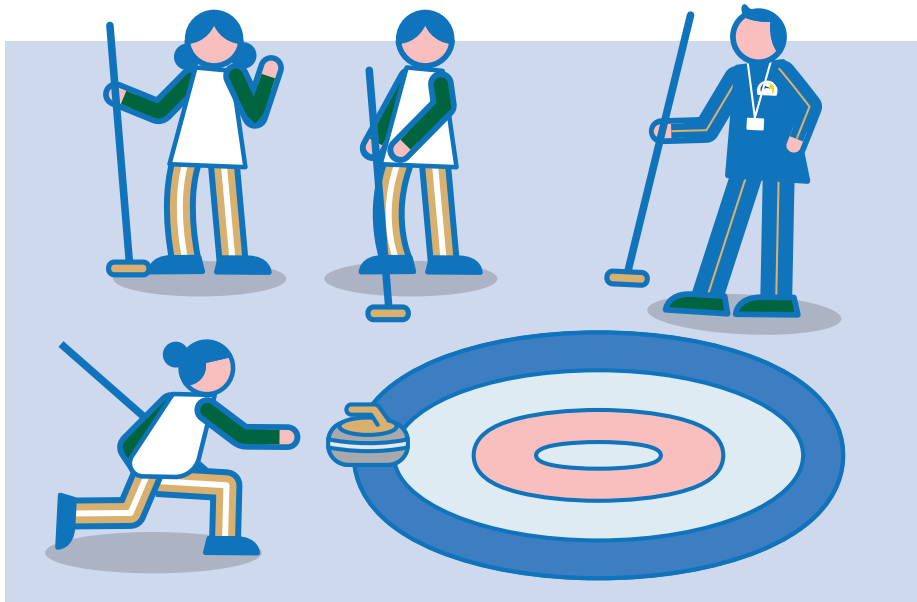
SASPO



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

白石区
厚別区版





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、発育と発達を促します。

対象：年中・年長 / 1年生・2年生

白石区体育館

住 所 白石区南郷通6丁目北1
T E L 011-861-4014
休館日 第3月曜日

施設Website



私のおすすめ教室は「体操苦手克服(月)・(金)」です！少人数制のため楽しく、集中的に練習でき、未経験者対象のため初めての習い事にもおすすめです。また、体操教室で習得したバランス感覚は他のスポーツにも活用でき、体幹や柔軟性向上により姿勢改善や怪我予防にも繋がります！皆さんのご参加お待ちしております。

協会スタッフ
おおたき よしき
大瀧 吉紀



PICK UP



067 STARリズムジャンプ(土)

音楽(ビート)に合わせて様々なジャンプをします。リズム感が良くなり、運動能力が高まります。体力に自信が無くても楽しく運動できます。

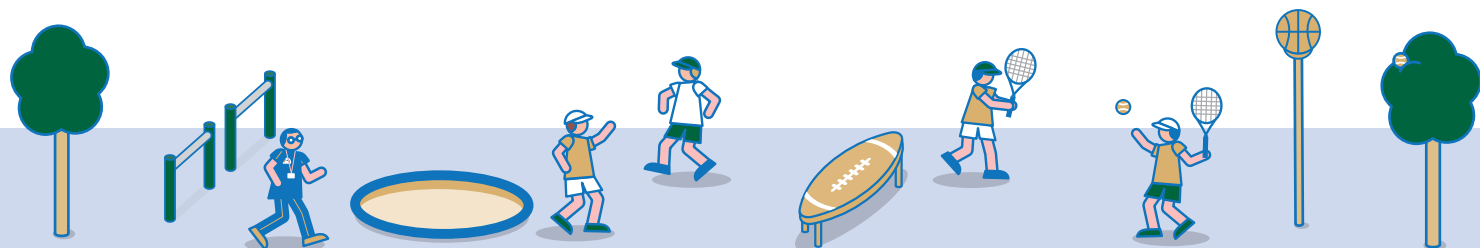
「もっとやりたい！」が「できた！」へ。笑顔
を大切に運動を通して自信とチャレンジす
る心を育てる教室です！

指導員
はやさか ゆういち
早坂 雄一



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		
063	SSAジュニアフットサル	小1～3	月	16:10～17:10	16	15	13,600円	10,400円	9/1～9/14	10/5
067	STAR リズムジャンプ(小1～6年)	小1～6	土	17:30～18:30	13	24	12,350円	9,750円		10/3
068	ミニバスチャレンジ低学年	小1～3	水	15:20～16:35	25	30	23,750円	18,750円		10/7
069	ミニバスチャレンジ高学年	小4～6	水	16:45～18:00	25	30	23,750円	18,750円		10/7
070	ミニバスレベルアップ3・4年	小3・4	木	15:40～17:00	24	30	22,800円	18,000円		10/1
071	ミニバスレベルアップ5・6年	小5・6	木	17:05～18:35	24	30	22,800円	18,000円		10/1
072	ミニバス初心者	小1～6	木	16:15～17:30	24	15	22,800円	18,000円		10/1
073	ジュニアエンジョイサッカー低学年	小1～3	火	15:45～16:45	20	15	16,000円	13,000円		10/6
074	ジュニアエンジョイサッカー高学年	小4～6	火	16:55～17:55	20	15	16,000円	13,000円		10/6
075	キッズ器械体操・初心者(木)	年中～小1	木	15:15～16:15	24	8	22,800円	18,000円		10/1
076	ジュニア器械体操・初級	小1～3	木	16:20～17:20	24	10	22,800円	18,000円		10/1
077	ジュニア器械体操・中級	小1～3	火	16:00～17:30	23	10	26,450円	20,700円		10/6
078	ジュニアチアダンス	小1～6	木	16:30～17:30	24	25	22,800円	18,000円		10/1
079	ジュニアクラシックバレエ	年長～小6	火	16:00～17:00	23	20	21,850円	17,250円		10/6
080	幼児リズムダンス	年中・年長	金	15:30～16:30	24	12	22,800円	18,000円		10/2
081	ジュニアHIPHOP レベル1	小1～6	木	16:30～17:30	23	20	21,850円	17,250円		10/1
082	ジュニアHIPHOP レベル2	小1～中3	木	17:40～18:40	23	25	21,850円	17,250円		10/1
083	ジュニアHIPHOP レベル3	小1～中3	金	16:40～17:40	24	25	22,800円	18,000円		10/2
084	ジュニアHIPHOP レベル4	小1～中3	金	17:50～18:50	24	25	22,800円	18,000円		10/2
085	ジュニアHIPHOP レベル5	小1～中3	水	17:10～18:10	24	25	22,800円	18,000円		10/7
086	ジュニアHIPHOP レベル6	小1～中3	水	18:20～19:20	24	25	22,800円	18,000円		10/7
087	ジュニアHIPHOP オープン	小1～中3	火	18:10～19:10	22	25	20,900円	16,500円		10/6
088	体操苦手克服(年中・年長)月	年中・年長	月	15:20～16:05	7	5	9,800円	9,800円		10/5
089	体操苦手克服(小1～3年)月	小1～3	月	16:10～17:25	7	10	8,050円	6,300円		10/5
090	体操苦手克服(年中・年長)金	年中・年長	金	15:20～16:05	13	5	18,200円	18,200円		10/2
091	体操苦手克服(小1～3年)金	小1～3	金	16:10～17:25	13	10	14,950円	11,700円		10/2
092	ジュニアバドミントンクラブ(水)	小2～中3	水	16:30～18:00	24	45	22,800円	18,000円		10/7
093	ジュニアバドミントンクラブ(金)	小2～中3	金	16:30～18:00	22	48	20,900円	16,500円		10/2
097	ジュニアバレーボール	小3～6	金	16:30～17:45	23	10	21,850円	17,250円		10/2
101	チャレンジジム	小1～6	土	9:30～10:30	20	8	31,000円	31,000円		10/10

※「No.101 チャレンジジム(土)」は、通級指導教室の利用や特別支援学級に在籍されている方、通常学級で障害者手帳・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。



厚別区体育館

住 所 厚別区厚別中央2条5丁目1-20

T E L 011-892-0362

休館日 第1月曜日

施設Website



おすすめ教室は「STARリズムジャンプ」です！すべての子供が運動の基本である「リズム感」を身に付けて、スムーズに専門種目へ移行できることを目指した新しい運動教室です！全てのレッスンを音楽の中で行い、楽しみながらリズム感・運動能力を高めていきますよ！

協会スタッフ
いたばし しおん
板橋 詩音



PICK UP



093 STARリズムジャンプ(小1～小3)

スポーツを専門的に始める前にリズム感を身に付けてスムーズに専門種目へ移行できることを目指した新しい運動教室です！

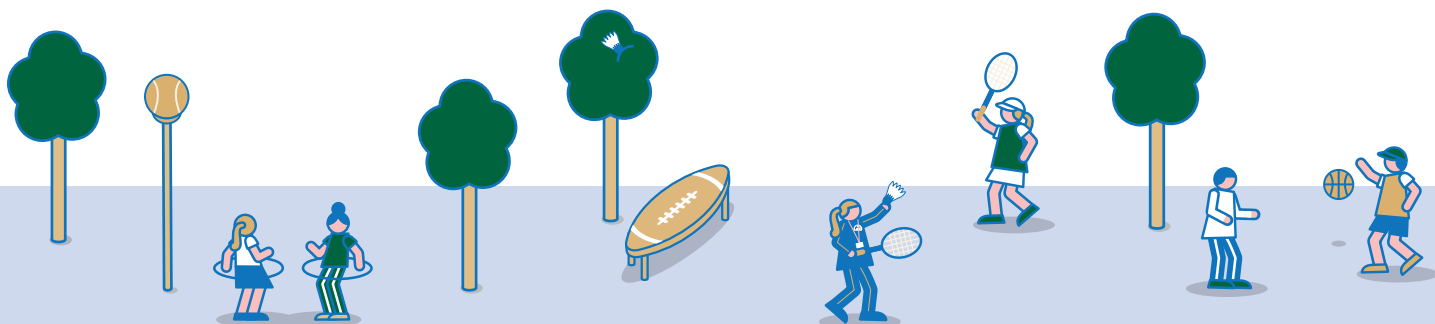
リズムに合わせて楽しく！みんなで身体を動かしましょう！

指導員
はやさか ゆういち
早坂 雄一



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		
080	ジュニアバドミントン(火)	小1～中1	火	16:00～17:45	23	45	25,300円	19,550円	9/1～9/14	10/6
081	ジュニアバドミントン(木)	小3～中1	木	16:00～17:45	22	45	24,200円	18,700円		10/1
082	SSAジュニアフットサル	小3～6	水	17:00～18:00	24	15	20,400円	15,600円		10/7
083	ジュニアハンドボール	小1～6	水	15:50～16:50	24	30	19,200円	15,600円		10/7
084	ジュニアバレーボール	小1～6	木	17:15～18:15	24	10	19,200円	15,600円		10/1
085	ジュニア卓球	小3～6	日	10:00～11:30	15	10	14,250円	11,250円		10/4
086	ジュニアテニス入門	小1～6	木	16:00～17:00	24	12	22,800円	18,000円		10/2
087	ジュニアテニス基礎・初級	小1～6	月	16:00～17:30	16	12	18,400円	14,400円		10/19
088	ミニバスケット低学年	小1～3	金	15:20～16:40	24	45	23,750円	18,750円		10/2
089	ミニバスケット高学年	小4～6	金	16:45～18:05	24	45	22,800円	18,000円		10/2
090	ミニバスケットレベルアップ	小4～6	月	17:15～18:45	16	30	15,200円	12,000円		10/19
091	ジュニアバスケット	中1～3	月	19:00～20:30	16	30	15,200円	12,000円		10/19
092	STAR リズムジャンプ(年少～年長)	年少～年長	月	15:45～16:30	8	10	11,200円	8,800円		10/19
093	STAR リズムジャンプ(小1～小3)	小1～3	月	16:40～17:40	8	10	12,000円	9,600円		10/19
094	ジュニア運動能力向上教室	小2～6	水	15:40～16:40	24	12	22,800円	18,000円		10/7
095	キッズ器械体操初心者	年中・年長	月	14:45～15:45	16	8	15,200円	12,000円		10/19
096	キッズ器械体操レベルアップ	年中・年長	金	14:40～15:40	24	8	22,800円	18,000円		10/2
097	ジュニア器械体操初級	小1～3	月	16:00～17:00	16	12	15,200円	12,000円		10/19
098	ジュニア器械体操レベルアップ	小1～5	金	15:45～17:15	24	24	27,600円	21,600円		10/2
099	ジュニアダンス(月)	小1～中3	月	16:15～17:15	16	25	15,200円	12,000円		10/19
100	ジュニアダンス(水)	小1～6	水	16:10～17:10	25	15	23,750円	18,750円		10/7
101	ジュニアダンス中級	小4～中3	水	17:30～18:30	25	15	23,750円	18,750円		10/7
102	キッズHIPHOP	年少～小1	土	9:45～10:45	18	15	17,100円	13,500円		10/3
103	エンジョイHIPHOP	小1～6	土	10:50～11:50	18	15	17,100円	13,500円		10/3
104	キッズチアダンス	年中～小1	金	16:00～17:00	25	20	23,750円	18,750円		10/2
105	ジュニアチアダンス	小1～6	水	16:40～17:40	25	40	23,750円	18,750円		10/7
106	ジュニアクラシックバレエ	年長～小6	月	17:25～18:25	15	20	14,250円	11,250円		10/19
107	バトントワリング	小1～中3	月	18:40～19:40	16	15	15,200円	12,000円		10/19
108	チャレンジジム	小1～6	木	16:30～17:30	20	8	31,000円	31,000円		10/8

※「No.108 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されている方、通常学級で障害者手帳・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。



厚別温水プール

住 所 厚別区厚別中央2条6丁目3-1
T E L 011-896-1861
休館日 第4月曜日

施設Website



PICK UP



560 ポーセラーツ講習会

白磁器に転写紙で装飾を施し、自分だけのオリジナル食器を作るクラフト教室です。シール感覚で貼るだけなので、初めての方でも簡単に楽しめます。

どなたでも簡単に世界にひとつだけのオリジナル食器が作れます♪

指導員
さいとう あやこ
齋藤 綾子



教室No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講初日
							一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
560	ポーセラーツ講習会	小学生以上	日	10:30～12:00	1	25	950円	900円	750円	11月予定	12/6

※ポーセラーツ講習会は、小学1～3年生のお子様は保護者の同伴が必要です。申込期間はホームページにてご確認ください。

白石温水プール

住 所 白石区平和通1丁目南2-5
T E L 011-846-0004
休館日 第2月曜日※祝日の場合は第1月曜日

施設Website



PICK UP



キッズ水泳教室

はじめて水泳を習う5・6歳児を対象とした教室です。楽しく水遊びをしながら、息だし、もぐるなどの水慣れの練習をします。

お水の中で楽しく遊びましょう。

指導員
協会水泳指導員



ジュニア水泳教室(24級～15級)

はじめて水泳を習う小中学生を対象とした教室です。背面キック7m、板キック12.5m、ノーブクロール7m泳ぐことを目指します。

仲間と一緒に水泳を楽しみましょう。

指導員
協会水泳指導員

※キッズ、ジュニア水泳教室は通年教室です。クールごとに実施回数および受講料が異なりますので、詳細は次のページをご覧ください。

厚別公園競技場

住 所 厚別区上野幌3条1丁目2-1
T E L 011-894-1144
休館日 第3月曜日

施設Website



PICK UP



023 リズムダンス

音楽を感じてカラダを動かしながらリズム感や基礎体力を育てます。楽しんで一緒に踊りましょう。

音楽を感じて楽しく身体を動かしながらリズム感や基礎体力を育てます。楽しんで一緒に踊りましょう。

指導員
ひらく
HIRAKU



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		
021	キッズチアダンス	年中～小1	火	15:45～16:45	16	20	15,200円	12,000円	11/1～11/14	12/1
022	ジュニアチアダンス	小2～6	火	17:00～18:00	16	20	15,200円	12,000円		12/1
023	リズムダンス	年中～小1	水	17:00～18:00	17	20	16,150円	12,750円		12/2
024	フリースタイルダンス	小2～6	水	18:15～19:15	17	20	16,150円	12,750円		12/2
025	ジュニアヨガ	小2～6	木	18:15～19:15	15	20	14,250円	11,250円		12/3

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。

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。

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。

みんなであのしく!

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。



白石区体育館

住 所 白石区南郷通6丁目北1
T E L 011-861-4014
休館日 第3月曜日

施設Website



PICK UP



057 整う姿勢改善(月)

簡単なストレッチと筋トレを行い、腰痛や肩こりなどを予防します。心身ともに整い日常生活を楽しく過ごせるよう美しい姿勢を目指しましょう。

正しい姿勢で健康も魅力もUP！

指導員
つじひろみ
達 浩美



教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
001	ナイトテニス初心者(水)	水	18:45～20:45	12	12	16,800円	15,600円	13,200円	9/1～9/14	10/7
002	テニス初心者(木)	木	9:15～10:45	13	12	14,950円	13,650円	11,700円		10/1
003	テニス初級(月)	月	11:00～12:30	8	12	9,200円	8,400円	7,200円		10/5
004	テニス初級(火)	火	13:00～15:00	11	12	15,400円	14,300円	12,100円		10/6
005	ナイトテニス初級(金)	金	18:45～20:45	13	12	18,200円	16,900円	14,300円		10/2
018	卓球初級(水)	水	9:15～10:45	11	15	10,450円	9,900円	8,250円		10/7
025	バスケットボール	水	12:45～14:45	12	15	13,200円	12,000円	10,200円		10/7
026	バドミントン初級	月	9:30～11:30	8	16	8,800円	8,000円	6,800円		10/5
028	バドミントン初心者	月	14:10～15:40	8	16	7,600円	7,200円	6,000円		10/5
029	椅子を活用した健美操	木	13:30～14:30	13	12	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
030	健美操(火)	火	10:30～12:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
031	健美操(金)	金	9:50～10:50	13	25	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
032	ヨガ(水)	水	9:30～11:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
033	ヨガ(木)	木	9:30～11:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
034	ヨガ(金)	金	9:30～11:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
035	ナイトピラティス	水	19:00～20:30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
036	ピラティス(土)	土	10:45～12:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		10/3
037	バレトンソールシンセシス	金	19:30～20:30	13	25	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
038	ビューティーボディメイク	水	13:00～14:30	12	25	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
039	美カラダ目指して健康体操	火	11:00～12:15	11	25	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
040	やさしいクラシックバレエ(金)	金	11:15～12:30	13	20	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
041	やさしいクラシックバレエⅠ(火)	火	13:50～15:05	11	20	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
042	やさしいクラシックバレエⅡ(火)	火	15:10～15:50	11	20	9,900円	7,700円	6,600円		10/6
043	太極拳初級	水	13:00～14:30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
044	太極拳中級	水	11:20～12:50	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
045	ZUMBA(火)	火	19:30～20:30	10	25	11,000円	8,000円	6,500円		10/6
046	ZUMBA(木)	木	13:00～14:00	12	25	13,200円	9,600円	7,800円		10/1
047	ZUMBA(金)	金	10:00～11:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		10/2
048	スッキリシェイプ	火	9:45～10:45	10	25	11,000円	8,000円	6,500円		10/6
049	ダンスエアロ	金	11:15～12:15	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		10/2
050	フラダンス初級コース・アカヒ	金	12:45～13:45	13	25	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
051	フラダンス中級コース・キエキエ	金	14:00～15:15	13	25	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
052	ひざこし筋力UP運動①	水	13:30～14:30	12	12	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
053	ひざこし筋力UP運動②	水	14:40～15:40	12	12	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
054	はねないトランポリンエクササイズ	月	10:00～11:00	8	15	8,800円	6,400円	5,200円		10/5
055	トランポリンエクササイズ	月	19:00～20:00	8	15	8,800円	6,400円	5,200円		10/5
056	健康ストレッチ	月	12:45～14:00	8	25	8,800円	6,400円	5,200円		10/5
057	整う姿勢改善(月)	月	14:15～15:15	8	25	8,800円	6,400円	5,200円		10/5
058	やさしいピラティス(月)	月	11:30～12:30	8	30	8,800円	6,400円	5,200円		10/5
059	楽しく笑って若返り体操①	月	10:00～11:00	7	12	7,700円	5,600円	4,550円		10/5
060	楽しく笑って若返り体操②	月	11:15～12:15	7	12	7,700円	5,600円	4,550円		10/5
061	レズミルズボディコンバット(水)	水	19:45～20:45	12	20	15,000円	13,800円	12,000円		10/7
062	レズミルズボディコンバット(土)	土	19:00～20:00	13	20	16,250円	14,950円	13,000円		10/3
098	ピラティス(土)②	土	9:15～10:30	12	25	13,200円	9,600円	7,800円		10/3

厚別区体育館

住 所 厚別区厚別中央2条5丁目1-20
T E L 011-892-0362
休館日 第1月曜日

施設Website



PICK UP



031 朝ヨガ

朝の清々しい時間に、ヨガ独特の呼吸を練習しながら
マイペースにヨガを味わうクラスです。

全般的にゆったり進めていくので初心者の方でも安心して参加していただけます。

指導員
みね つとむ
嶺 努



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	バドミントン	水	9:45～11:45	12	30	13,200円	12,000円	10,200円	9/1～9/14	10/7
003	バスケットボール	金	13:00～15:00	13	18	14,300円	13,000円	11,050円		10/2
004	テニス初心者	火	9:15～10:45	11	10	12,650円	11,550円	9,900円		10/6
005	テニス初級(月)	月	12:50～14:20	8	12	9,200円	8,400円	7,200円		10/19
006	テニス初級(火)	火	10:55～12:25	11	12	12,650円	11,550円	9,900円		10/6
014	卓球初心者	水	10:00～12:00	10	12	11,000円	10,000円	8,500円		10/7
015	卓球初級	水	10:00～12:00	10	15	11,000円	10,000円	8,500円		10/7
030	ヨガ	月	11:00～12:30	8	35	8,800円	6,400円	5,200円		10/19
031	朝ヨガ	月	9:20～10:20	8	30	8,800円	6,400円	5,200円		10/19
032	ココロとカラダの整うヨガ	火	13:00～14:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
033	リラックスヨガ	火	14:30～15:45	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
034	ヨガA	水	9:15～10:45	12	33	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
035	ヨガB	水	11:00～12:30	12	33	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
036	やさしいパワーヨガ	金	9:30～11:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
037	ナイトヨガA	水	19:00～20:15	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
038	ナイトヨガB	水	21:00～22:15	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
039	膝にやさしい安心ヨガ(月)	月	13:00～14:00	8	30	8,800円	6,400円	5,200円		10/19
040	膝にやさしい安心ヨガ(木)	木	12:15～13:15	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
041	やさしいボクサ&ヨガ	水	12:30～13:30	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
042	はじめてのマットピラティス	火	12:40～13:40	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
043	ナイトピラティスA	金	18:30～19:30	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
044	ナイトピラティスB	金	19:40～20:40	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
045	美姿勢ピラティスヨガ	木	18:30～19:30	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
046	バレエエクササイズ	木	13:00～14:00	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
047	アンチエイジング体操(月)	月	10:30～12:00	8	40	8,800円	6,400円	5,200円		10/19
048	アンチエイジング体操(火)	火	10:45～12:15	11	40	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
049	ストレッチ&ボディメイク	金	11:30～12:30	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
050	ストレッチ&健康美容体操	金	13:00～14:15	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
051	リンパマッサージ&健康体操	木	11:00～12:15	13	33	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
052	健美操	木	13:30～14:30	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
053	ゆったり筋膜体操KAZE	月	9:45～10:45	8	30	8,800円	6,400円	5,200円		10/19
054	やさしい健康運動体操	水	13:00～14:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
055	ひざこし筋力UP運動①	木	9:10～10:10	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
056	ひざこし筋力UP運動②	木	10:20～11:20	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
057	二十四式太極拳 基礎	月	13:00～14:30	8	35	8,800円	6,400円	5,200円		10/19
058	二十四式太極拳 重点	月	14:35～16:05	8	35	8,800円	6,400円	5,200円		10/19
059	筋力アップエクササイズ	火	11:30～12:30	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
060	はじめてのボクシングエクササイズ	金	11:00～12:00	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
061	元気UP! ボクシングエクササイズ	火	18:45～19:45	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
062	脂肪燃焼ボクシングエクササイズ	木	19:00～20:00	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
063	エアロビクス	火	9:15～10:30	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
064	NIGHT★ZUMBA	日	19:30～20:30	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		10/4
065	ZUMBA	木	9:45～10:45	13	35	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
066	モーニングフラダンス	水	9:30～10:30	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
067	フォークダンス(初級以上)	金	13:00～15:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
068	クラシックバレエ(女性向け)	木	10:00～11:15	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		10/1

厚別温水プール

住 所 厚別区厚別中央2条6丁目3-1
T E L 011-896-1861
休館日 第4月曜日

施設Website



おすすめ教室は多目的プールで行う「アクアレクレーション」です！「運動は苦手だけど健康づくりを始めたい」「楽しみながら脳も体も元気にしたい」という方におすすめです。道具を使った水中レクレーションで、笑顔で楽しく運動しましょう♪

協会スタッフ
さいとう ももこ
斎藤 桃子



PICK UP



107 アクアレクレーション

水中で道具を使い、楽しみながら全身を動かす教室になります。脳の活性化や体力づくり、健康維持を無理なく目指す教室になります。

運動が苦手な方でも大丈夫です！水の中だから無理なく楽しく体を動かすことができます。脳も体も元気になる時間を過ごしましょう。

指導員
いとう いくこ
伊藤 郁子



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		
161	身体すこやかヨガ	木	13:00～14:00	1	10	1,100円	800円	650円	9/24～10/14	10/22
140	背骨コンディショニングA	月	10:00～11:00	11	10	12,100円	8,800円	7,150円	11/1～11/14	12/7
141	背骨コンディショニングB	月	11:15～12:15	11	10	12,100円	8,800円	7,150円		12/7
142	整うカラダ教室	水	12:00～13:00	14	10	15,400円	11,200円	9,100円		12/2
143	ヨガピラ	木	11:30～12:30	13	10	14,300円	10,400円	8,450円		12/3
145	朝ヨガ	金	10:00～11:00	14	10	15,400円	11,200円	9,100円		12/4
107	アクアレクレーション	火	13:10～14:10	9	30	9,900円	7,200円	5,850円	追加申込受付中	

※アクアレクレーションは通年教室です。クールごとに実施回数および受講料が異なります。
また、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。

厚別公園競技場

住 所 厚別区上野幌3条1丁目2-1
T E L 011-894-1144
休館日 第3月曜日

施設Website



「からだメンテ体操」は軽いエアロビとストレッチを組み合わせることで身体をほぐし、生活習慣病の予防に効果的です。
「リラックスヨガ」はゆったりとした呼吸と心地よい大きな動きで身体をゆるめて整えます。

協会スタッフ
ひがさしゅんき
日笠 順貴



PICK UP



011 リラックスヨガ

ゆったりとした呼吸とともに、心地よい大きな動きで血流とリンパを整え、眠りの質を高めます。

静かに自分と向き合う1日の終わりにぴったりのヨガです。

指導員
しもやま みさと
下山 美里



005 からだメンテ体操

軽いエアロビと筋トレ、後半は身体をほぐすストレッチで生活習慣病の予防に効果的。呼吸を整えながら筋肉や関節をやさしく動かし、血流や代謝を促進します。

自分の体と向き合うことを大切に有酸素運動、筋トレ、ストレッチを行う教室です。

指導員
こうさか きよみ
高坂 聖美

教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
001	ストレッチ＆ヨガ	火	9:45～11:00	16	20	17,600円	12,800円	10,400円	11/1～11/14	12/1
002	ターゲットピラティス	火	11:15～12:30	16	20	17,600円	12,800円	10,400円		12/1
004	大人のフリースタイルダンス	水	19:30～20:30	17	20	18,700円	13,600円	11,050円		12/2
005	からだメンテ体操	木	9:45～11:00	15	20	16,500円	12,000円	9,750円		12/3
006	はじめてヨガ	木	9:45～11:00	15	20	16,500円	12,000円	9,750円		12/3
007	ベーシックヨガ	木	11:15～12:30	15	20	16,500円	12,000円	9,750円		12/3
008	愉快エアロ&和みストレッチ	木	11:30～12:45	15	20	16,500円	12,000円	9,750円		12/3
009	ZUMBA	木	13:00～14:15	15	20	16,500円	12,000円	9,750円		12/3
011	リラックスヨガ	木	19:30～20:30	15	20	16,500円	12,000円	9,750円		12/3
013	やさしい代謝アップ体操	金	13:00～14:30	16	20	17,600円	12,800円	10,400円		12/4
014	身体ととのえヨガ	金	13:00～14:30	16	20	17,600円	12,800円	10,400円		12/4
015	ウォーキングエアロ	水	9:45～11:00	17	20	18,700円	13,600円	11,050円		12/2

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



おすすめの教室は「女性向けフィギュアスケート教室」です。今年度から初心者クラスも開講され、全くの未経験でも楽しくスケートを学ぶことができます。スケート靴(400円)やヘルメット(無料)のレンタルもあるので気軽に参加ください！いつも受講後に生徒の皆さんで仲良く会話しており、和気あいあいとした雰囲気の教室です！

協会スタッフ
すがわら たいき
菅原 泰輝



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	5	6	8,000円	8,000円	8,000円	9/1~9/14	10/7
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	5	6	8,000円	8,000円	8,000円		10/7

※女性向けフィギュアスケート教室(中級者向け)は前後ひょうたん滑走(連続して3回以上)ができる方、スケートティングができる方が対象となります。
※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)。

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		
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	11/1~11/14	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		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ノイストレ	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)。

月寒体育館

住 所 豊平区月寒東1条8丁目
T E L 011-851-1972
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		
1001	成人アイスホッケー	土	10:00~11:30	7	45	8,050円	7,350円	6,300円	9/1~9/14	10/3
1003	成人アイスホッケー初心者	土	11:45~13:15	7	45	8,050円	7,350円	6,300円		10/3
2003	女性向けフィギュアスケート(火)	火	10:00~11:30	10	20	11,500円	10,500円	9,000円		10/6
2004	女性向けフィギュアスケート(木)	木	10:00~11:30	11	20	12,650円	11,550円	9,900円		10/1
2005	アイスダンス(金)	金	10:00~11:30	9	30	10,350円	9,450円	8,100円		10/2
3001	ZUMBA(水)	水	9:30~10:30	11	20	12,100円	8,800円	7,800円		10/7
3002	ストレッチヨガ(火)	火	10:45~11:45	9	20	9,900円	7,200円	5,850円		10/6
3003	ナイトピラティス	火	19:30~20:30	9	20	9,900円	7,200円	5,850円		10/6
3004	フラダンス	水	11:00~12:00	11	20	12,100円	8,800円	7,800円		10/7
3005	ストレッチヨガ(水)	水	19:30~20:30	11	20	12,100円	8,800円	7,150円		10/7
3006	ビューティーヨガ午前	木	10:30~11:30	10	20	11,000円	8,000円	6,500円		10/1
3007	ビューティーヨガ夜間	木	19:30~20:30	10	20	11,000円	8,000円	6,500円		10/1
3008	ピラティス(金)	金	10:30~11:30	8	20	8,800円	6,400円	5,200円		10/2
3009	Let's健康体操	金	13:30~14:30	8	20	8,800円	6,400円	5,200円		10/2
3010	太極拳	火	13:30~14:30	9	20	9,900円	7,200円	5,850円		10/6
3021	はじめてのピラティス	木	9:15~10:15	10	20	11,000円	8,000円	6,500円		10/1

※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	白石区体育館	011-861-4014	白石区南郷通6丁目北1	第3月曜日	
	厚別区体育館	011-892-0362	厚別区厚別中央2条5丁目1-20	第1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	
	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	
	厚別公園競技場	011-894-1144	厚別区上野幌3条1丁目2-1	第3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ください。	
	月寒体育館	011-851-1972	豊平区月寒東1条8丁目	第3月曜日	
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。