

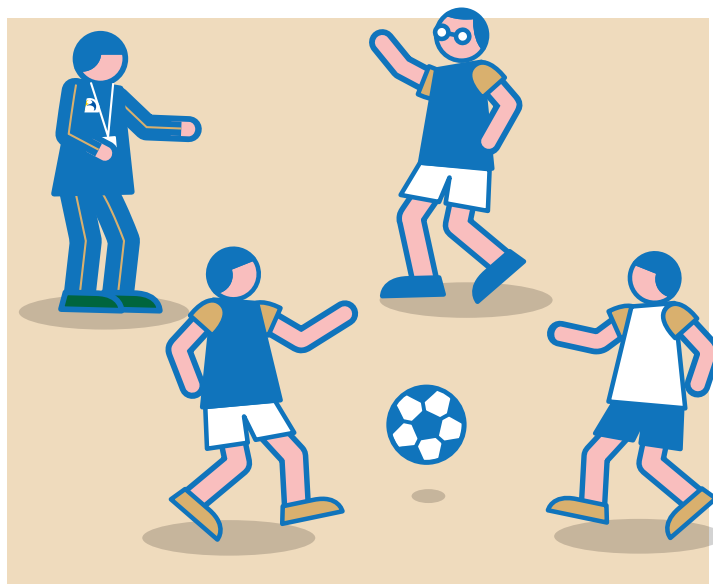
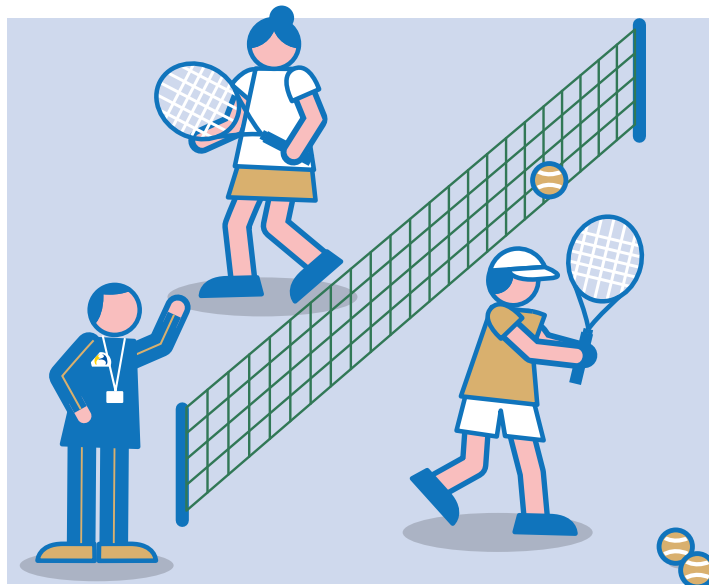
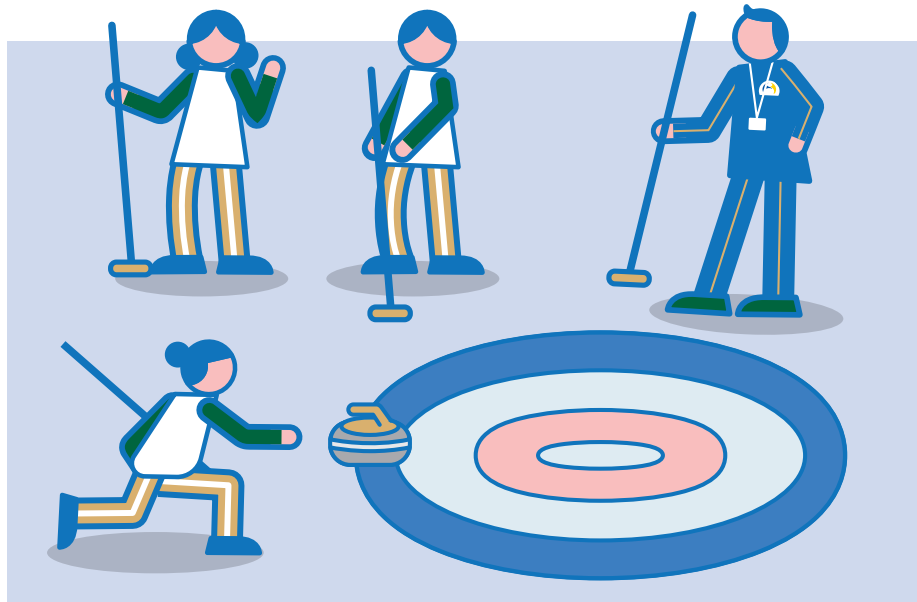
SASPO



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

中央区
南区版





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、発育と発達を促します。

対象：年中・年長 / 1年生・2年生

中島体育センター

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

施設Website



おすすめ教室は「ジュニアラクロス」です！学校の授業等ではなかなか経験できないスポーツ。走る・投げる・取る・打つ動作に加え、技術や判断力の向上にも期待できます！用具は全て無料レンタルなので、初めてでも安心！2028年ロサンゼルスオリンピックで120年ぶりに正式競技として復活するオリンピック種目にチャレンジしてみよう！その他にもダンス系種目の「テーマパークダンス」、体操種目の「スポーツトレーニング」なども募集します！皆さまのお申込みをスタッフ一同お待ちしております！

協会スタッフ
はしもと かすみ
橋本 佳純



PICK UP

500 ジュニアラクロス

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

517 テーマパークダンス

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

501・502 Jr.ショートテニス(初心者)

初めての方から申込可能です。硬式テニスボールより大きく柔らかいレッドボールを使います。※レベルアップクラスも募集しています。

元気に楽しく！一緒にラクロスしよう！

指導員
にほんらくろすきょうかい
日本ラクロス協会

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



指導員
くみこ
KUMIKO

テニスはおもしろいスポーツです！友だちと一っしょにラリーできると楽しいですよ！



指導員
まるおか さき
丸岡 沙紀

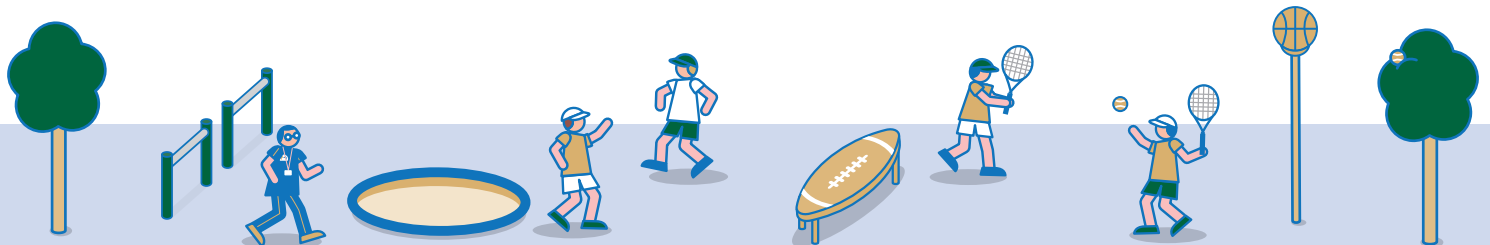


指導員
いけだ まゆみ
池田 真弓

教室No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		申込期間	開講初日
							一 般	障がいのある方		
402	SSAキッズフットサル	年中・年長	水	15:20～16:20	24	10	20,400円	15,600円	9/1～9/14	10/14
409	体育体力向上あそびA	年中～小1	火	15:20～16:20	23	20	21,850円	17,250円		10/6
500	ジュニアラクロス	小3～6	火	16:15～17:45	11	10	10,450円	8,250円		10/6
501	Jr.ショートテニス(初心者)火曜	小1～6	火	16:15～17:15	20	10	19,000円	15,000円		10/13
502	Jr.ショートテニス(初心者)土曜	小1～6	土	9:00～10:00	25	10	23,750円	18,750円		10/3
504	Jr.ショートテニス(初級)火曜	小1～6	火	17:20～18:20	20	10	19,000円	15,000円		10/13
505	Jr.ショートテニス(初級)土曜	小1～6	土	10:05～11:05	25	10	23,750円	18,750円		10/3
506	Jr.テニス(初中級)火曜	小1～中3	火	16:15～17:45	11	10	12,650円	9,900円		10/13
507	Jr.テニス(初中級)土曜	小1～中3	土	9:30～11:00	18	10	20,700円	16,200円		10/10
508	Jr.テニス(中級)土曜	小1～中3	土	11:10～12:40	18	10	20,700円	16,200円		10/10
509	SSAジュニアフットサル(低学年)	小1～3	水	16:30～17:30	24	30	20,400円	15,600円		10/14
510	SSAジュニアフットサル(高学年)	小4～6	水	17:40～18:40	24	30	20,400円	15,600円		10/14
511	ジュニアバドミントン(月)	小4～中3	月	16:45～18:30	10	15	11,000円	8,500円		10/5
512	ジュニアバドミントン(木)	小4～中3	木	16:10～17:55	24	20	26,400円	20,400円		10/1
513	ジュニアバドミントン(金)	小4～中3	金	16:10～17:55	24	15	26,400円	20,400円		10/2
514	体育体力向上あそびB	小2～4	火	16:25～17:40	23	20	26,450円	20,700円		10/6
515	K-POP & J-POP	小1～中3	火	16:30～17:30	22	20	20,900円	16,500円		10/6
516	HIP HOP JAZZ	小1～中3	火	17:40～18:40	22	20	20,900円	16,500円		10/6
517	テーマパークダンス	小1～6	土	10:00～11:00	25	20	23,750円	18,750円		10/3
604	Jr.スポーツトレーニングスクールA	小4～6	土	9:00～9:50	25	18	23,750円	18,750円		10/3
605	Jr.スポーツトレーニングスクールB	小1～3	土	10:00～10:50	25	18	23,750円	18,750円		10/3

※申込期間中は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)。

※バドミントン種目の「511(月)・512(木)」、「511(月)・513(金)」の重複申込みは可能です。



中央健康づくりセンター

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

施設Website



PICK UP



644 キッズジャズヒップホップ
646 ジュニアジャズヒップホップ
HIPHOPのキレイのいいダンスとジャズダンスの美しいダンスを組合せたクラスです。バックダンサーのような華やかなダンスを楽しく踊りましょう♪

音楽のリズムに合わせて
楽しく踊りましょう！

指導員
まんどろ ひろし
満藤 弘



教室No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		申込期間	開講初日
							一 般	障がいのある方		
644	キッズジャズヒップホップ(金)	4歳～小3	金	16:00～17:00	25	24	16,250円		9/1～9/14	10/2
646	ジュニアジャズヒップホップ(金)	小3～中3	金	17:05～18:05	25	24	16,250円			10/2

※教室日程などは変更となる場合がありますので、詳細はホームページをご確認ください。

北ガスアリーナ札幌46

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

施設Website



PICK UP



052 ジュニアフェンシング
フェンシングは第1回オリンピックから現在まで正式種目として続いています。慣れるに従って、徐々に剣のやりとりが見えるようになる面白さがあります。

現在、みんなで楽しみながら教室を行っています！目指せオリンピック！

指導員
しもの きんや
下野 謹也



教室No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		申込期間	開講初日
							一 般	障がいのある方		
041	ジュニアテニス(小1～小3)	小1～3	月	17:00～18:00	14	10	13,300円	10,500円	9/1～9/14	10/19
042	ジュニアテニス(小4～中3)	小4～中3	月	18:05～19:20	14	10	16,100円	12,600円		10/19
043	キッズダンス(年中～小1)	年中～小1	火	16:20～17:10	22	20	20,900円	16,500円		10/6
044	ジュニアダンス(小2～小6)	小2～6	火	17:20～18:20	22	20	20,900円	16,500円		10/6
046	ジュニア体操	小1～中3	水	18:00～19:30	22	36	25,300円	19,800円		10/7
047	ジュニアバレーボール	小3～6	水	17:15～18:45	21	30	19,950円	15,750円		10/7
048	ジュニアバドミントン(小3～小6)	小3～6	水	17:10～18:40	22	15	20,900円	16,500円		10/7
049	ジュニアバドミントン(小5～中3)	小5～中3	水	18:50～20:20	22	15	20,900円	16,500円		10/7
050	わくわくキッズ体操(水)	年中・年長	水	15:00～16:00	24	10	22,800円	18,000円		10/7
051	わくわくジュニア体操(水)	小1～4	水	16:10～17:40	24	12	27,600円	21,600円		10/7
052	ジュニアフェンシング	小2～6	水	17:30～19:00	24	15	22,800円	18,000円		10/7
053	わくわくキッズ体操(金)	年中・年長	金	15:00～16:00	11	10	10,450円	8,250円		10/2
054	わくわくジュニア体操(金)	小1～4	金	16:10～17:40	11	12	12,650円	9,900円		10/2
056	さっぽろチア&ダンスアカデミー(ジュニアクラスⅡ)	小1～中3	木	18:30～19:45	11	30	12,650円	9,900円		10/8

※「No.46 ジュニア体操」に初めてお申込みされる方は、お申込み前に教室のご見学をお願いしております。

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！キラキラなポンポ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。ポンポンをもって可愛くカッコいいダンスを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
TEL 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 のりもと しゅう
奥村 柊 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)。

月寒体育館

住 所 豊平区月寒東1条8丁目
TEL 011-851-1972
休館日 第3月曜日

施設Website



1002 ジュニアアイスホッケー

未経験の方でも基礎からアイスホッケーを学ぶことのできるジュニア向け教室です。開講日が、日曜日の午前へとお引越ししました！

初めての方でも安心して参加できます。最終的には、簡易的な試合も出来るようになります！

指導員
札幌
アイスホッケー
連盟
推薦指導員

2002 キッズ・小学生フィギュアスケート

初めてのお子様でも安心してフィギュアスケートを基礎から学ぶことができる教室です。安全のためにヘルメット(無料貸出)を着用していただきます。

スケートが初めてのお子様も多く参加しています。楽しくスケートを学びませんか。

指導員
札幌
スケート連盟
推薦指導員



3022 ジュニアチアダンス

チアダンスを基本から学びます。運動能力・体力の向上や、リズム感を養うことが出来ます。キラキラボンボンを持って楽しく踊ろう。初めての習い事にもオススメです。小学1年生～小学6年生対象の教室です。

はじめてでも笑顔で楽しく踊れるチアダンス教室です！

指導員
つばた ちさ
坪田 知紗



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		
2002	キッズ・小学生フィギュアスケート	4歳以上の 未就学児～小6	火	16:15～17:15	11	30	12,650円	9,900円	9/1～9/14	10/6
1002	ジュニアアイスホッケー	年少～小6	日	10:00～11:00	5	30	4,750円	3,750円		10/4
3022	ジュニアチアダンス	小1～6	金	16:30～17:30	21	20	19,950円	15,750円		10/2

※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ちは、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。

みんなであそぶ!

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。



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	バドミントン(初心者)	月	15:25～16:40	4	15	3,800円	3,600円	3,000円	9/1～9/14	10/5
201	バドミントン(初級)	金	9:00～11:00	13	16	14,300円	13,000円	11,050円		10/2
203	卓球(初心者)	水	13:15～15:15	12	15	13,200円	12,000円	10,200円		10/7
208	卓球(初級)	水	13:15～15:15	12	15	13,200円	12,000円	10,200円		10/7
209	テニス(初心者)A	月	11:05～13:05	8	10	11,200円	10,400円	8,800円		10/5
210	テニス(初級)	火	9:00～11:00	11	12	15,400円	14,300円	12,100円		10/6
211	テニス(初級)	水	11:05～13:05	10	12	14,000円	13,000円	11,000円		10/7
219	テニス(初心者)B	月	13:15～15:15	8	10	11,200円	10,400円	8,800円		10/5
220	ピックルボール(初心者・初級)	月	19:00～20:30	7	20	8,050円	7,350円	6,300円		10/5
100	太極拳(初心者)	月	9:00～10:00	8	30	8,800円	6,400円	5,200円		10/5
101	太極拳(中級)	月	10:10～11:25	8	30	8,800円	6,400円	5,200円		10/5
102	ヨガ火曜	火	13:30～14:30	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
103	ヨガ木曜	木	10:00～11:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
104	ピラティス	金	18:45～20:00	13	20	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
105	すこやか体操	月	9:45～11:00	8	20	8,800円	6,400円	5,200円		10/5
106	すっきりヨガ	月	11:30～12:30	8	18	8,800円	6,400円	5,200円		10/5
107	巻き肩改善	火	10:10～11:05	11	20	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
108	背骨コンディショニング	木	13:30～14:30	13	35	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
109	美ウエストエクササイズ	木	10:40～11:40	13	20	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
110	脳トレピクス	金	10:00～11:00	13	17	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
111	代謝アップ↑エクササイズ	金	11:10～12:10	13	20	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
112	ストレッチで健康向上(水)	水	11:30～12:30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
113	シニアフィットネス	火	12:50～13:50	11	20	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
114	体幹力UP! ファイト&ストレッチ	木	11:50～12:35	13	17	11,700円	9,100円	7,800円		10/1
115	健美操	火	10:00～11:15	11	35	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
116	脂肪燃焼ボクシングエクササイズ&ヨガ	土	9:00～ 9:50	13	17	14,300円	10,400円	8,450円		10/3
117	フラダンス(中級)	水	14:30～15:45	11	20	12,100円	8,800円	7,150円		10/7
118	フラダンス(ゆったり初心)	水	13:00～14:15	11	20	12,100円	8,800円	7,150円		10/7
119	レズミルズボディコンバット	金	19:30～20:30	13	30	16,250円	14,950円	13,000円		10/2
120	ビューティ・ペルヴィス	金	10:30～11:45	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
121	ゆるしめヨーガ	木	19:15～20:30	13	20	14,300円	10,400円	8,450円	10/1	
122	ストレッチで健康向上(木)	木	9:30～10:30	13	17	14,300円	10,400円	8,450円	10/1	
123	はじめてのボクシングエクササイズ	火	11:20～12:20	11	17	12,100円	8,800円	7,150円	10/6	
124	脂肪燃焼!!ボクシングエクササイズ	水	10:00～11:00	12	17	13,200円	9,600円	7,800円	10/7	
125	あへあほ健康体操	火	11:50～13:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	10/6	
126	ピラティス	月	13:30～14:30	8	18	8,800円	6,400円	5,200円	10/5	
127	しなやかな身体をつくる筋力トレーニング	月	13:30～14:30	8	30	8,800円	6,400円	5,200円	10/5	
129	シルバー健康体操	木	9:00～ 9:50	13	15	14,300円	10,400円	8,450円	10/1	
130	背骨コンディショニングdeナイト	火	19:00～20:00	11	20	12,100円	8,800円	7,150円	10/6	

中島体育センター

教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			申込期間	開講初日
						一 般	65歳以上の方	障がいのある方		
132	Sundayプレ・ピラティス	日	10:20～11:20	13	17	14,300円	10,400円	8,450円	9/1～9/14	10/4
133	Sundayピラティス	日	11:30～12:30	13	17	14,300円	10,400円	8,450円		10/4
134	二十四式太極拳	金	10:00～11:00	13	15	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
135	リフレッシュヨガ	水	10:00～11:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
136	楽しくシルバーエクササイズ	金	13:00～14:00	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		10/2
137	ヨガティス	水	9:00～ 9:50	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
138	ZUMBA	日	9:00～ 9:50	13	20	14,300円	10,400円	8,450円		10/4
139	背骨と骨盤を整えて美姿勢づくり	火	10:05～10:55	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
140	ヨガ スモールクラス	火	14:00～15:00	11	6	16,500円	16,500円	16,500円		10/6
141	やさしいピラティス	木	13:00～14:00	13	18	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
142	ピラティス スモールクラス	木	14:15～15:15	13	6	19,500円	19,500円	19,500円		10/1
165	ピラティス(火)	火	11:10～12:25	11	15	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
166	ヨガ	水	11:30～12:50	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
167	ピラティス(金)	金	13:15～14:25	13	20	14,300円	10,400円	8,450円		10/2

中央健康づくりセンター

住 所 中央区南3条西11丁目331

T E L 011-562-8700

休館日 毎週月曜日

施設Website



おすすめ教室は「脳活+健康体操」です。

身体を動かしながら頭の体操も同時に行い、脳を活性化させましょう♪

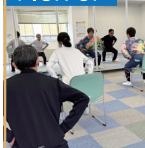
協会スタッフ

くぼた しょうこ

久保田 勝子



PICK UP



635 脳活+健康体操

身体を動かしながら同時に指先などを動かし脳を活性化しましょう。日常生活を楽しむための軽い筋トレとストレッチを行います。

「あれ？できない」「次は何だっけ？」など出来なくても大丈夫！楽しく脳トレしながら身体を動かしましょう♪

指導員
かずくみこ
賀数 久美子



657 土曜のゆったりヨガ

腹式呼吸で自律神経を整えながら難しいポーズは行わず、「心地よさ」を感じる教室。

簡単なポーズを行いながらゆっくりとした呼吸に意識を向けて体を整えましょう♪

指導員
いしざわ みき
石澤 美樹



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		
600	やさしい筋トレ教室(火)9:30コース	火	9:30～10:30	11	15	8,250円	6,600円	9/1～9/14	10/12
602	やさしい筋トレ教室(火)10:40コース	火	10:40～11:40	11	15	8,250円	6,600円		10/12
604	ゆるっと健康体操(火)	火	9:30～10:30	11	35	8,250円	6,600円		10/6
606	からだイキイキ体操(火)	火	10:45～11:45	11	35	8,250円	6,600円		10/6
608	二十四式太極拳(火)	火	13:00～14:00	11	40	8,250円	6,600円		10/6
611	ピラティス(火)13:00～	火	13:00～14:00	11	20	8,250円	6,600円		10/6
614	ピラティス(火)19:15～	火	19:15～20:15	11	35	8,250円	6,600円		10/6
616	ゆるゆらストレッチ体操(水)	水	9:30～10:30	11	35	8,250円	6,600円		10/7
618	リンパコンディショニング(水)	水	10:30～11:30	11	20	8,250円	6,600円		10/7
620	やさしいピラティス(水)	水	12:00～13:00	11	40	8,250円	6,600円		10/7
622	二十四式太極拳(水)	水	13:30～14:30	11	40	8,250円	6,600円		10/7
624	ヨーガPLUS体質改善(水)	水	13:00～14:00	11	20	8,250円	6,600円		10/1
626	癒しのナイトヨーガ(水)	水	19:15～20:15	11	15	8,250円	6,600円		10/7
628	バレエ講師の美姿勢ストレッチ(水)	水	18:00～19:00	11	20	8,250円	6,600円		10/7
630	ピラティス(水) 19:15～	水	19:15～20:15	11	45	8,250円	6,600円		10/7
632	健康バランス体操(木)	木	9:30～10:30	11	35	8,250円	6,600円		10/1
634	ステップ&ボディコンディショニング(木)	木	10:45～11:45	11	30	8,250円	6,600円		10/1
635	脳活+健康体操(木)	木	12:10～13:10	11	20	8,250円	6,600円		10/1
638	お仕事帰りのバーベルフィットネス(木)	木	19:15～20:15	11	30	8,250円	6,600円		10/1
640	ステップex&バーベル(金)	金	13:00～14:00	11	30	8,250円	6,600円		10/2

中央健康づくりセンター

教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		申込期間	開講初日
						一 般	健康度測定受診割		
642	ZUMBA(金)	金	19:15～20:15	11	35	8,250円	6,600円	9/1～9/14	10/2
650	ヨーガPLUS体質改善(土)	土	9:45～10:45	11	20	8,250円	6,600円		10/3
652	棒体操とバランスボール(土)	土	11:00～12:00	11	20	8,250円	6,600円		10/3
654	健美操(土)	土	9:30～10:30	11	35	8,250円	6,600円		10/3
656	ステップエクササイズ(土)	土	11:00～12:00	11	30	8,250円	6,600円		10/3
657	土曜のゆったりヨガ(土)	土	12:30～13:30	11	35	8,250円	6,600円		10/3
658	ソフトヨガ(土)	土	15:15～16:15	11	20	8,250円	6,600円		10/3
700	膝げんき体操教室(火)10:00コース	火	10:00～11:30	11	20	11,550円	9,350円		10/6
702	ひざ腰すこやか体操教室(火)14:15コース	火	14:15～15:45	11	35	11,550円	9,350円		10/6
710	膝げんき体操教室(水)10:00コース	水	10:00～11:30	11	14	11,550円	9,350円		10/7
712	高齢者のための筋トレ教室(水)13:00コース	水	13:00～14:15	11	15	10,450円	8,250円		10/7
714	高齢者のための筋トレ教室(水)14:30コース	水	14:30～15:45	11	15	10,450円	8,250円		10/7
716	高齢者のための体力づくり教室(木)9:30コース	木	9:30～11:00	11	20	11,550円	9,350円		10/8
720	高齢者のための筋トレ教室(木)13:00コース	木	13:00～14:15	11	15	10,450円	8,250円		10/8
722	高齢者のための筋トレ教室(木)14:30コース	木	14:30～15:45	11	15	10,450円	8,250円		10/8
724	膝げんき体操教室(木)13:30コース	木	13:30～15:00	11	35	11,550円	9,350円		10/8
726	フレイル予防運動教室(木)13:30コース	木	13:30～14:30	11	20	9,350円	7,150円		10/8
728	ひざ腰すこやか体操教室(金)9:30コース	金	9:30～11:00	11	35	11,550円	9,350円		10/9
730	膝げんき体操教室(金)10:00コース	金	10:00～11:30	11	20	11,550円	9,350円		10/9
732	高齢者のための筋トレ教室(金)9:30コース	金	9:30～10:45	11	15	10,450円	8,250円		10/9
734	高齢者のための筋トレ教室(金)11:00コース	金	11:00～12:15	11	15	10,450円	8,250円		10/9
738	膝げんき体操教室(金)13:30コース	金	13:30～15:00	11	20	11,550円	9,350円		10/9
740	腰痛予防運動教室(金)14:15コース	金	14:15～15:45	11	35	11,550円	9,350円		10/9
744	股関節痛予防運動教室(土)13:00コース	土	12:30～14:00	11	20	11,550円	9,350円		10/10
746	高齢者のための筋トレ教室(土)13:30コース	土	13:30～14:45	11	15	10,450円	8,250円		10/10
800	【厚別区体育館】ひざの運動教室 9:00コース	火	9:00～10:00	11	10	15,150円	11,850円		10/6
802	【厚別区体育館】ひざの運動教室 10:15コース	火	10:15～11:15	11	10	15,150円	11,850円		10/6
804	【中島体育センター】ひざの運動教室(木)	木	10:10～11:10	11	8	15,150円	11,850円		10/8

※教室日程などは変更となる場合がありますので、詳細はホームページをご確認ください。

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ご参加ください！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ある教室です！

協会スタッフ
すがわら たいき
菅原 泰輝



004 女性向けフィギュアスケート教室(初級者)

少人数制の教室のため、全く滑走したことのない初心者の方でもじっくりと基礎を学べます。スケート靴の貸し出しもあり、気軽に受講できます。



003 女性向けフィギュアスケート教室(中級者)

中級者対象の教室です。少人数制の教室のため、生徒様一人一人にしっかりとした指導を行います。

指導員

札幌スケート連盟推薦指導員

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)。

北ガスアリーナ札幌46

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

施設Website



PICK UP



030 サルセッション

音楽を感じ、曲の情景を踊りで表現するダンスフィットネスです。どなたでも行える簡単な動きを用いて機能的な身体作りをしていきます。

伸び伸びと自分らしく、「運動って楽しいな」と思ってもらえるようなクラスづくりを目指しています。

指導員

おおた あきひろ
太田 明博



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	バドミントン初心者	金	9:00~10:30	9	10	8,550円	8,100円	6,750円	9/1~9/14	10/2
005	バドミントン初級	金	10:35~12:35	8	18	8,800円	8,000円	6,800円		10/2
010	テニス初級A	木	9:25~10:55	19	10	21,850円	19,950円	17,100円		10/8
011	テニス初級B	木	11:00~12:30	19	10	21,850円	19,950円	17,100円		10/8
016	ナイトテニス初級	水	19:00~20:30	22	10	25,300円	23,100円	19,800円		10/7
019	大人のボクシング	金	19:45~20:45	10	15	8,000円	7,500円	6,500円		10/2
021	ベーシックヨガⅠ	火	10:00~11:00	22	20	24,200円	17,600円	14,300円		10/6
022	ベーシックヨガⅡ	火	11:15~12:15	22	20	24,200円	17,600円	14,300円		10/6
023	太極拳	火	14:30~16:00	22	20	24,200円	17,600円	14,300円		10/6
024	からだとのえ体操	火	13:00~14:15	22	20	24,200円	17,600円	14,300円		10/6
025	ZUMBA	火	19:00~20:10	22	20	24,200円	17,600円	14,300円		10/6
026	ボクシングエクササイズ(女性限定)	火	19:30~20:30	22	15	24,200円	17,600円	14,300円		10/6
027	姿勢改善ヨガ	水	10:00~11:10	24	20	26,400円	19,200円	15,600円		10/7
028	やさしいピラティス	水	13:00~14:00	22	15	24,200円	17,600円	14,300円		10/7
029	バランスボールエクササイズ	水	13:30~14:30	24	15	26,400円	19,200円	15,600円		10/7
030	サルセッション	水	19:15~20:15	24	20	26,400円	19,200円	15,600円		10/7
031	たのしくからだリメイク	木	10:00~11:00	23	20	25,300円	18,400円	14,950円		10/8
032	中医養生ヨガ®	木	19:00~20:10	13	20	14,300円	10,400円	8,450円		10/8
033	リラックスヨガ	金	10:00~11:00	9	20	9,900円	7,200円	5,850円		10/2
034	フラダンス	金	12:30~13:30	7	20	7,700円	5,600円	4,550円		10/7
035	健美操	金	12:40~13:40	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		10/2
036	ナイトアロマヨガ	金	19:00~20:10	8	20	8,800円	6,400円	5,200円		10/9

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「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
斉藤 翔馬



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		12/2
035	ヨガ	木	10:00~11:30	15	25	16,500円	12,000円	9,750円	11/1~11/14	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	中島体育センター	011-530-5906	中央区中島公園1番5号	第4月曜日	
	中央健康づくりセンター	011-562-8700	中央区南3条西11丁目331	毎週月曜日	
	北ガスアリーナ札幌46	011-251-1815	中央区北4条東6丁目2番	第1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。