

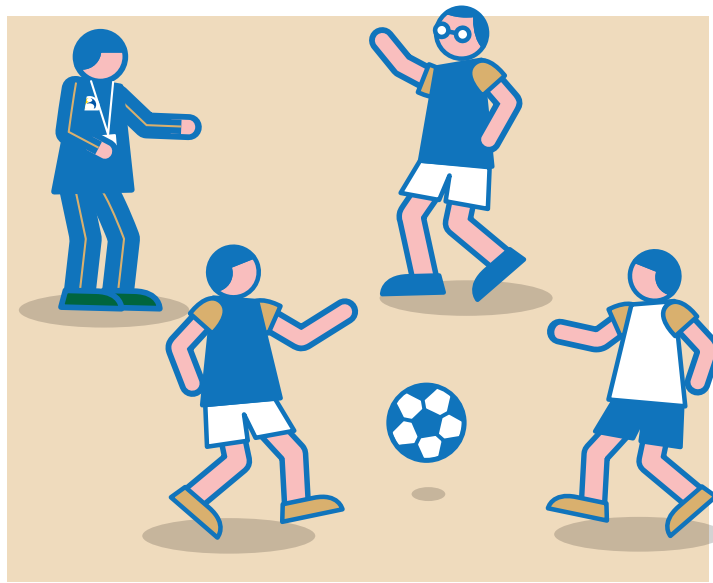
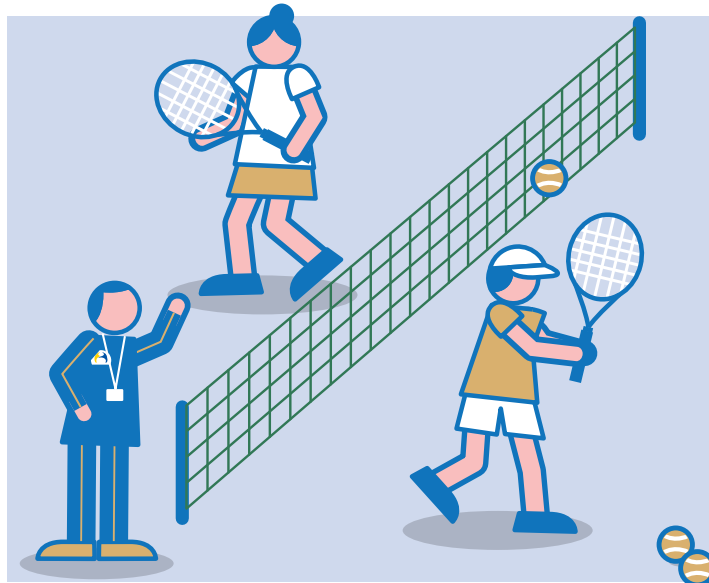
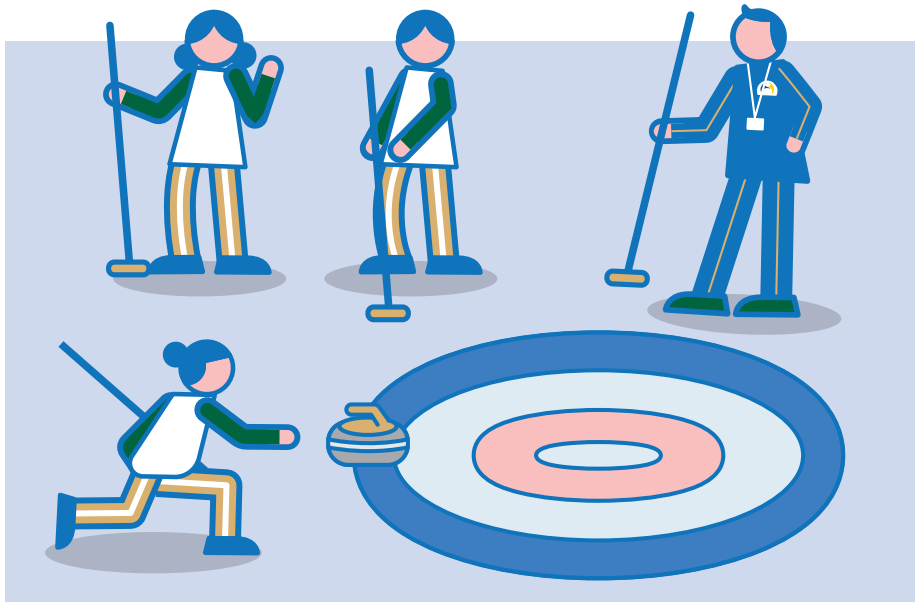
SASPO



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

豊平区
清田区版



開催期間

2026

2026

9/1 ~ 3/31

申込期間

2026

2026

9/1 ~ 9/14

※一部施設を除く

ワンコイン体験
受付中

500



お申込みは
こちらから

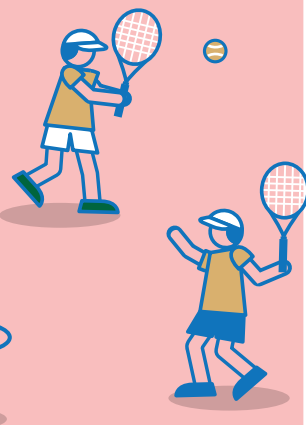


子ども(年少～)向け教室のご紹介

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

豊平区体育館

住 所 豊平区月寒東2条20丁目4-15

T E L 011-855-0791

休館日 第4月曜日

施設Website



おすすめ教室は「ジュニアバレーボール」です！サーブ・レシーブ・トスなどの基本技術を習得し、上達できることの達成感を味わいましょう！先生方も知識や経験が豊富な優しい方ばかりなので、初めての方でも楽しみながら受講することができます。

協会スタッフ

なかむら ゆうき
中村 優希



PICK UP

214 ガールズHIPHOP

女性らしいしなやかさとヒップホップの力強さを両立させたカッコよくてかわいい自分を一緒に目指します。初めてでも楽しくステップアップできます。

アイドルのようなカッコよくてかわいいダンスに興味がある方が始めやすい教室です。お友達と一緒にみんなで楽しく踊りましょう！

指導員
えま
笑舞



217 キッズチアダンス

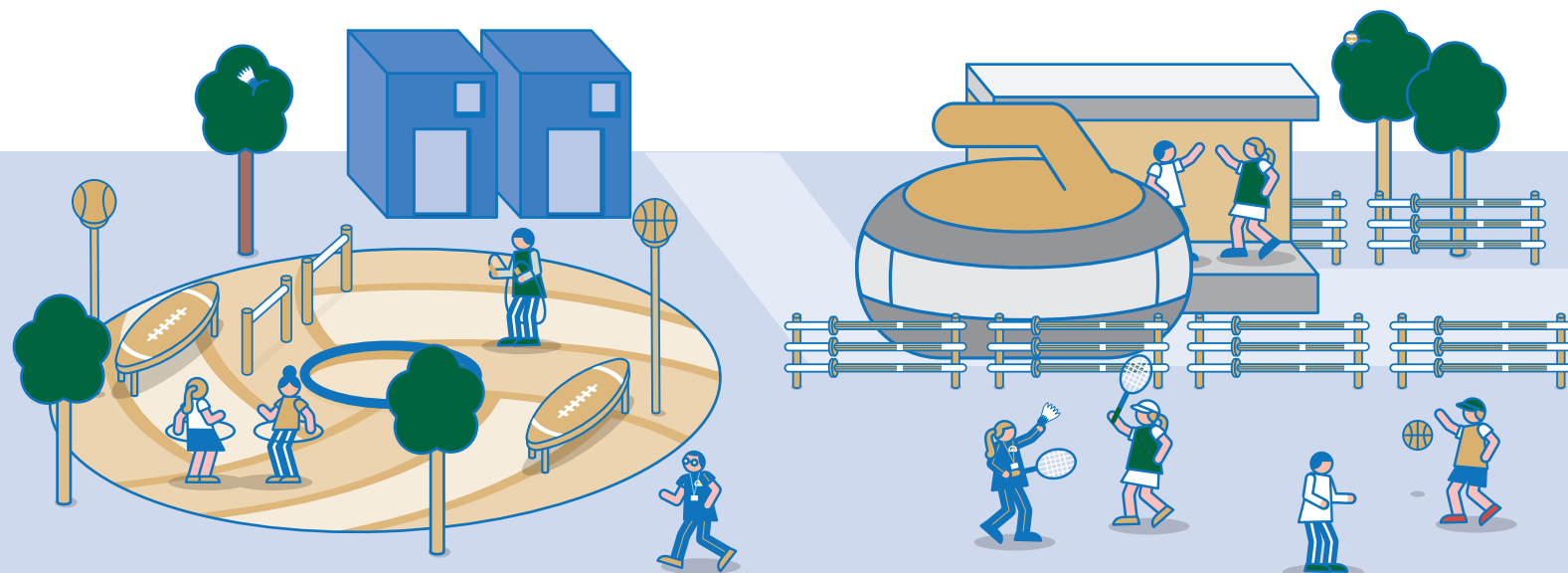
ポンポンを使用し、ステップ・アームモーションなど基本技術を学んでいく教室です。初心者大歓迎！

可愛いポンポンを持ちながら、音楽に合わせてかわいく楽しく踊る教室です。みんなで楽しく踊りましょう！

指導員
ごとう あきこ
後藤 亜紀子



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	障がいのある方		
201	ジュニアバドミントン(小3~6)	小3~6	月金	16:30~18:00	39	30	37,050円	29,250円	9/1~9/14	10/5
202	ジュニアテニス初心者	小1~6	金	16:00~17:00	23	10	21,850円	17,250円		10/9
203	ジュニアテニス初級	小3~中2	金	17:10~18:10	23	10	21,850円	17,250円		10/9
204	ジュニアハンドボール	小1~6	木	16:25~17:25	21	30	16,800円	13,650円		10/8
205	キッズフットサル	年中・年長	木	15:45~16:45	21	10	16,800円	13,650円		10/8
206	ジュニアフットサル	小1~6	木	16:55~17:55	21	18	16,800円	13,650円		10/8
207	ミニバス(低学年)	小1~3	水	16:15~17:15	25	18	20,000円	16,250円		10/7
208	ミニバス(高学年)	小4~6	水	17:20~18:20	25	18	20,000円	16,250円		10/7
209	ジュニアバレーボール(低学年)	小1~3	月金	18:00~19:00	40	16	32,000円	26,000円		10/5
210	ジュニアバレーボール(高学年)	小4~6	月金	19:10~20:10	40	24	32,000円	26,000円		10/5
211	ジュニアスプリントトレーニング(低学年)	小1~3	火	16:45~17:45	23	18	21,850円	17,250円		10/6
212	ジュニアスプリントトレーニング(高学年)	小4~6	火	17:50~18:50	23	18	21,850円	17,250円		10/6
213	HIPHOPベーシック	小1~6	金	16:30~17:40	23	20	21,850円	17,250円		10/9
214	ガールズHIPHOP	小3~中3	金	17:50~19:00	24	20	22,800円	18,000円		10/9
216	初めてのバレエ	年中~小3	水	17:00~18:00	25	15	23,750円	18,750円		10/7
217	キッズチアダンス	年中~小1	火	15:30~16:30	23	15	21,850円	17,250円		10/6
219	キッズGボールチャレンジフィット	年中~小1	木	15:30~16:30	23	10	21,850円	17,250円		10/8
220	ジュニアGボールチャレンジフィット	小1~6	木	16:40~18:10	23	10	21,850円	17,250円		10/8
221	コア・キッズ体操と走・跳・投	小1~3	金	16:30~17:30	21	10	19,950円	15,750円		10/9
222	屋内ジュニア野球	小1~3	月木	17:00~18:30	34	12	32,300円	25,500円		10/5
225	初めての空手	年中~小2	月	16:30~17:30	15	20	12,000円	9,750円		10/5
227	ジュニアチアダンス	小2~中3	火	17:00~18:00	23	20	21,850円	17,250円		10/6



清田区体育館・温水プール

住 所 清田区平岡1条5丁目4-1

T E L 011-882-9500

休館日 第2月曜日

施設Website



おすすめ教室は「ボールゲーム教室」です！私たちがやっているソフトテニスはもちろん、バスケやサッカーなど他の球技にも活かせる動作や、ゲームをやるうえでの戦略を考える力を身につけることができます！初めての習い事にいかがでしょうか？

協会スタッフ

いなどうまる りんか
稲童丸 凛香
かまだ ゆうき
鎌田 裕樹



PICK UP



737 ブレイキン

ブレイキンの基本の踊り、技術の習得、自分でできる練習方法などを教えます。

カッコいいわざ、たのしいわざやおどりをどんどんおしえます！ブレイキンでじぶんの「すきなこと」をみつけれられます！

指導員
げんき
Genki



724 キッズHIP HOP

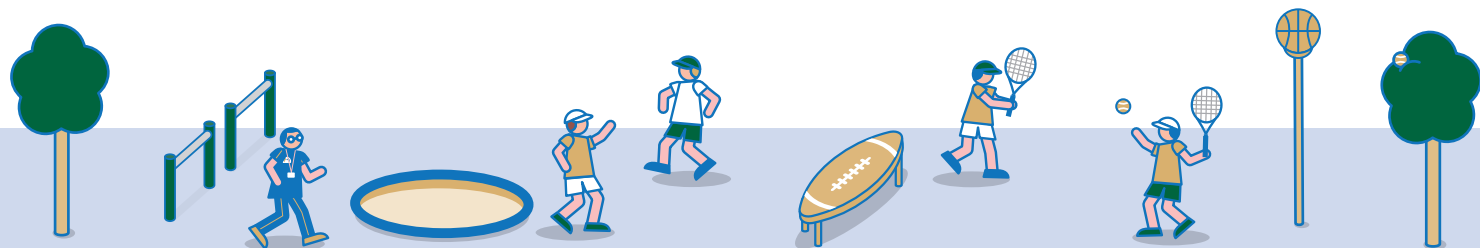
HIP HOPを基礎から学びます。著名講師「HIRAKU」氏のレッスンを受講できます。

ダンスを通してコミュニケーションHIRAKUと一緒に「タノシンデ」オドッチャオウ！！

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		
701	キッズテニスLv1(火)	小1～3	火	15:55～16:55	23	10	21,850円	17,250円	9/1～9/14	10/6
702	ジュニアテニスLv1(火)	小4～6	火	16:30～17:30	23	12	21,850円	17,250円		10/6
703	ジュニアテニスLv1(金)	小4～6	金	18:00～19:00	25	12	23,750円	18,750円		10/2
704	ジュニアテニスLv2(水)	小4～6	水	16:40～17:40	25	12	23,750円	18,750円		10/7
708	ジュニアソフトテニス	小4～6	木	16:00～17:30	22	10	25,300円	19,800円		10/8
709	少年少女バドミントン	小3～6	水金	16:20～17:50	50	34	47,500円	37,500円		10/2
710	ジュニアバドミントン(低学年)	小1～3	土	10:45～12:15	20	12	19,000円	15,000円		10/10
711	ジュニアバドミントン(高学年)	小4～6	土	9:00～10:30	20	12	19,000円	15,000円		10/10
712	ミニバスケットボール(低学年)	小1～3	月	16:15～17:45	16	18	15,200円	12,000円		10/19
713	ミニバスケットボール(高学年)	小4～6	木	16:30～18:00	23	36	21,850円	17,250円		10/1
714	SSAフットサル(低学年)	小1～3	金	18:10～19:10	25	18	21,250円	16,250円		10/2
715	SSAフットサル(高学年)	小4～6	金	19:20～20:20	25	18	21,250円	16,250円		10/2
716	ジュニアフットサル(低学年)	小1～3	月	15:45～16:45	15	18	12,000円	9,750円		10/19
717	ジュニアフットサル(高学年)	小4～6	月	16:55～17:55	15	18	12,000円	9,750円		10/19
720	キッズチアダンス	年中～小1	水	15:30～16:30	25	16	23,750円	18,750円		10/7
721	ジュニアチアダンス	小2～6	水	16:40～17:40	25	22	23,750円	18,750円		10/7
724	キッズHIPHOP	年中～小2	金	15:30～16:30	24	20	22,800円	18,000円		10/2
725	ジュニアHIPHOP	小2～6	金	16:40～17:40	24	30	22,800円	18,000円		10/2
726	キッズ体操(年中・年長)	年中・年長	月	15:00～16:00	16	10	15,200円	12,000円		10/19
727	ジュニア体操(小1・2)	小1・2	月	16:10～17:40	16	12	18,400円	14,400円		10/19
728	運動能力向上&体力づくり♪あそびば(年中・年長)	年中・年長	火	15:15～16:15	23	20	21,850円	17,250円		10/6
729	運動能力向上&体力づくり♪あそびば(小1・2)	小1・2	火	16:20～17:20	23	20	21,850円	17,250円		10/6
730	運動能力向上&体力づくり♪あそびば(小3・4)	小3・4	火	17:30～18:45	23	15	26,450円	20,700円		10/6
733	ジュニアK-POP	小1～6	火	17:30～18:30	23	30	21,850円	17,250円		10/6
734	ジュニアバレーボール	小3～6	火	17:10～18:10	23	18	18,400円	14,950円		10/6
737	ブレイキン	小4～中3	木	17:50～18:50	24	20	22,800円	18,000円		10/1
738	レベルアップフリースタイルダンス	小3～中3	金	17:50～18:50	24	15	22,800円	18,000円		10/2
739	ジュニアバドミントンスキルアップ	小4～中3	土	17:30～19:00	23	16	21,850円	17,250円		10/3
741	ボールゲーム教室(年長・小1)	年長・小1	水	15:30～16:30	25	16	23,750円	18,750円		10/7
742	ボールゲーム教室(小2・3)	小2・3	水	16:35～17:50	25	20	28,750円	22,500円		10/7
743	はじめてのジュニアテニス	小1～6	金	16:20～17:20	25	12	23,750円	18,750円		10/2



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



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)。

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 のりもと しゅう
奥村 修 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のでお楽しみに。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。



豊平区体育館

住 所 豊平区月寒東2条20丁目4-15
T E L 011-855-0791
休館日 第4月曜日

施設Website



PICK UP



118 身体すっきりストレッチポール

ストレッチポールで本来のあるべき状態に近づけ、後半は筋肉のバランスを整えるためのヨガをしていきます。

痛みや不調は姿勢の崩れが大きく関わります！姿勢をキレイにして見た目もキレイに！健康で快適に過ごしてみませんか？

指導員
とうとう なぎさ
東堂 渚



123 朝のゆったりピラティス

姿勢改善・首・肩こりの解消、体幹・下半身の強化を目指します。朝のピラティスで1日を心地よく過ごすことのできる身体に整えます。

家事や仕事で忙しい毎日だからこそ、自分の為にピラティスをして心も体も軽やかに。朝の1時間で整えて、笑顔で過ごせる一日を！

指導員
くどう あや
工藤 綾



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	バドミントン初級	火	10:00～12:00	11	16	12,100円	11,000円	9,350円	9/1～9/14	10/6
132	バドミントン中級	火	10:00～12:00	11	16	12,100円	11,000円	9,350円		10/6
133	卓球入門	火	10:00～12:00	11	15	12,100円	11,000円	9,350円		10/6
136	テニス入門～初級	木	9:00～11:00	10	10	14,000円	13,000円	11,000円		10/8
144	テニスクリニック	木	11:05～12:05	10	10	9,500円	9,000円	7,500円		10/8
147	インドアゴルフ	金	13:00～14:30	11	26	13,750円	12,650円	11,000円		10/9
101	やさしいヨガ	月	10:00～11:00	8	30	8,800円	6,400円	5,200円		10/5
102	姿勢改善ヨガ	火	10:15～11:15	11	25	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
103	生活習慣病予防体操	水	9:30～10:30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
104	やさしい姿勢バランス体操	水	10:00～11:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
105	フラダンス(アドバンスコース)	水	11:30～12:30	12	25	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
106	フラダンス(ベーシックコース)	水	12:45～13:45	12	25	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
107	やさしいナイトピラティス	水	19:30～20:30	12	25	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
108	ピラティス(木)	木	9:20～10:20	11	25	12,100円	8,800円	7,150円		10/8
109	たのしい太極拳	木	10:30～11:30	11	25	12,100円	8,800円	7,150円		10/8
111	やさしい代謝UP体操	金	9:50～10:50	11	25	12,100円	8,800円	7,150円		10/9
112	大人のバレエ	月	11:00～12:00	8	12	8,800円	6,400円	5,200円		10/5
113	ずぼら健康体操	金	11:10～12:10	11	25	12,100円	8,800円	7,150円		10/9
114	ナイトヨガ	金	19:30～20:30	12	25	13,200円	9,600円	7,800円		10/9
115	ZUMBA(土)	土	18:15～19:15	12	25	13,200円	9,600円	7,800円		10/10
116	大人のためのK-POPダンス	土	19:30～20:30	12	25	13,200円	9,600円	7,800円		10/10
117	バランスボールエクササイズ	月	9:20～10:20	8	15	8,800円	6,400円	5,200円		10/5
118	身体すっきりストレッチポール	火	9:00～10:00	11	25	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
122	膝にやさしいイストレッチ	火	11:30～12:30	11	25	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
123	朝のゆったりピラティス	火	9:30～10:30	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
124	やさしい筋力トレーニング	金	11:00～12:00	11	10	12,100円	8,800円	7,150円		10/9

豊平公園温水プール

住 所 豊平区美園6条1丁目1
T E L 011-813-6556
休館日 第3月曜日

施設Website



おすすめの教室はプールで行う水中フィットネス教室です。当館では「のびのびウォーキング」や「ちょいトレ+アクア」などといった泳がないプール教室を多数実施しております！水の抵抗や水圧を利用し、関節への負荷を軽減しつつ運動をすることができますので、気持ちよく運動不足を解消しましょう！

協会スタッフ
さかもと そういちろう
坂本 宗一郎



PICK UP



258 のびのびウォーキング

音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、軽度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。初めての方にもオススメの水中フィットネスです！

足や腰の筋力をUPさせて不調の改善を目指しましょう！！

指導員
まえだ よしえ
前田 淑絵



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		
301	チェアヨガ	水	13:00～14:00	13	11	14,300円	10,400円	8,450円	11/1～11/14	12/2
302	筋力アップ体操	水	10:30～11:30	7	11	7,700円	5,600円	4,550円		12/2
303	背骨コンディショニング	水	10:30～11:30	6	11	6,600円	4,800円	3,900円		12/9
258	のびのびウォーキング	土	12:00～13:00	9	24	9,900円	7,200円	5,850円	追加申込受付中	

※のびのびウォーキングは通年教室です。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。

清田区体育館・温水プール

住 所 清田区平岡1条5丁目4-1
T E L 011-882-9500
休館日 第2月曜日

施設Website



PICK UP

637 のどヨガ

嚥下障害の予防と口腔ケアにつながるヨガです。姿勢が悪い、咳がでる、むせる、食べ物を飲み込みにくいなどのどの悩みがある方におススメです！

嚥下機能の低下予防につながる“のど”のエクササイズとヨガで姿勢を整え、元気な身体作りを！

指導員
北海道全員健康(株)
まつやま かなこ
松山 加奈子



633 ひざ・あし・こし・かた、イス体操

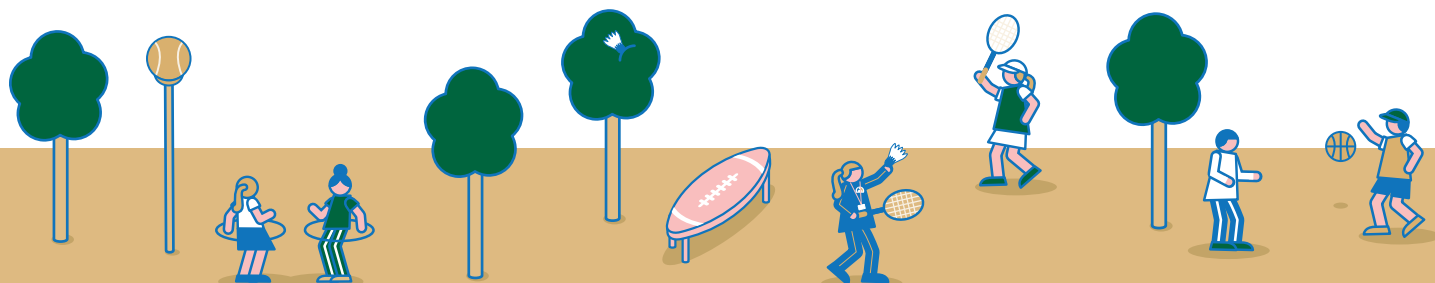
イスを利用して姿勢を改善し、関節能力可動域を高め、背骨を動かし骨盤底筋群を整えます。さらに、心肺機能を高めて骨格筋を鍛え、代謝を高めます！

イスを利用して運動をします。年齢、男女問わずどなたでもご参加頂けます。

指導員
しのざき さちこ
篠崎 幸子



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		
501	初心者～初級バドミントン	金	10:00～12:00	11	30	12,100円	11,000円	9,350円	9/1～9/14	10/2
503	初心者卓球(金)	金	9:15～10:45	10	15	9,500円	9,000円	7,500円		10/9
504	初級卓球(水)	水	13:00～15:00	10	15	11,000円	10,000円	8,500円		10/7
505	初級卓球(金)	金	9:15～10:45	10	15	9,500円	9,000円	7,500円		10/9
509	初心者テニス(水)	水	9:00～10:30	12	12	13,800円	12,600円	10,800円		10/7
510	初心者テニス(金)	金	13:00～15:00	13	12	18,200円	16,900円	14,300円		10/2
511	初級テニス(水)	水	10:35～12:35	12	12	16,800円	15,600円	13,200円		10/7
516	ナイトテニス初心者～初級	火	19:00～20:45	11	12	15,400円	14,300円	12,100円		10/6
520	ピンポイントバドミントン ダブルス初級(応用)	月	10:00～12:00	7	18	7,700円	7,000円	5,950円		10/19
530	少人数制はじめてのテニス	火	13:00～14:00	11	6	11,550円	11,550円	11,550円		10/6
601	生活習慣病予防体操	月	9:20～10:40	8	30	8,800円	6,400円	5,200円		10/19
602	やさしい朝ピラティス	火	9:45～10:45	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
603	エアロピクスシェイプアップ	火	11:00～12:30	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
604	フラダンス(初級)	火	12:45～13:30	11	30	9,900円	7,700円	6,600円		10/6
605	フラダンス(中級)	火	13:45～15:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
606	ナイトヨガ	火	19:00～20:15	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
607	ピラティス	水	9:45～11:00	11	33	12,100円	8,800円	7,150円		10/7
608	初心者・シニア向けヨガ	水	9:30～10:50	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
609	ヨガ	水	11:00～12:20	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
611	リズムDe筋力アップ	木	9:45～11:00	13	33	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
612	かんたんエアロ	木	11:15～12:15	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
614	リラックスヨガ	木	11:15～12:15	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
615	エアロ&ピラティス	木	19:00～20:15	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
616	たのしくエアロ	金	9:30～11:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
617	すっきり姿勢リセット	金	11:15～12:30	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
618	からだにやさしい健康体操(前)	金	9:30～10:50	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
619	からだにやさしい健康体操(後)	金	11:00～12:20	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
620	太極拳初級(二十四式)	金	13:15～14:45	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
621	ナイトピラティス	金	19:15～20:30	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
622	アクティブシニアの筋力トレーニング	月	11:00～12:00	8	15	8,800円	6,400円	5,200円		10/19
625	大人のフリースタイルダンス	金	19:00～20:00	12	15	13,200円	9,600円	7,800円		10/2
632	ヒーリングヨガセラピー	水	19:00～20:15	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		10/7
633	ひざ・あし・こし・かた、イス体操	水	12:30～13:30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
634	ビューティーヨガ	月	11:00～12:15	7	30	7,700円	5,600円	4,550円		10/19
635	アンチエイジングピラティス	木	10:00～11:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
636	脂肪燃焼ボクシングエクササイズ	火	13:30～14:30	11	30	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
637	のどヨガ	木	10:00～11:00	12	19	13,200円	9,600円	7,800円		10/1



平岸プール

住 所 豊平区平岸5条14丁目1-1
T E L 011-832-7529
休館日 第1月曜日

施設Website



おすすめ教室は「水中フィットネス教室」です！「平岸ナイトアクア・健康増進バランスウォーキング」など様々な教室を開講しており、お客様のニーズに合わせて選択できるようになっています！健康・体力向上のためにぜひご参加ください！皆様のご参加をスタッフ一同お待ちしております☆

協会スタッフ
さとう だいと
佐藤 大斗



PICK UP

110 平岸ナイトアクア

水の浮力、抵抗、水圧、温度を活かし軽快なリズムに合わせて全身の筋力維持、強化シェイプアップを目的とする有酸素運動です。

日頃の運動不足を改善しませんか？男女問わずご参加できます。

指導員
いちかわ ゆきこ
市川 由紀子



104 健康増進バランスウォーキング

関節に柔軟性を高め、有酸素運動で全身を動かし、筋力バランスを整え、持久力、免疫力、抵抗力を高め健康増進としたプログラムです。

関節痛の予防改善、転倒予防、骨粗しょう症の予防改善、生活習慣病の予防改善に効果的です。

指導員
わたなべ かおり
渡辺 かおり



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		
113	水泳のための体幹トレーニング	火	10:00～11:00	11	10	12,100円	8,800円	7,150円	11/1～11/14	1/5
114	やさしいヨガ	火	11:15～12:15	11	14	12,100円	8,800円	7,150円		1/5
115	れべるあっぷ よが	水	10:00～11:00	12	14	13,200円	9,600円	7,800円		1/6
116	りらくすよが	月	10:00～11:00	7	14	7,700円	5,600円	4,550円		1/18
110	平岸ナイトアクア	金	19:00～19:50	11	20	12,100円	8,800円	7,150円	追加申込受付中	
104	健康増進バランスウォーキング	土	10:00～10:50	11	20	12,100円	8,800円	7,150円		

※平岸ナイトアクア、健康増進バランスウォーキングは通年教室です。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。

どうぎんカーリングスタジアム

住 所 豊平区月寒東1条9丁目
T E L 011-853-4572
休館日 第3月曜日

施設Website



PICK UP

044 脂肪燃焼ヨガ

ゆっくりとした動きと呼吸で無理なく全身を動かし、内側からじんわりと巡りを高めていく教室です。他のヨガ教室より運動量を少しだけUPさせてます！

無理なく楽しみながら、しっかり燃やします。自分のペースで体を整えていきましょう！



指導員
みゆ
MIYU

008 背骨 コンディショニング(金)

背骨の歪みが原因で引き起こる不調を、体操を通して解消していきます。お悩みに合わせた体操で背骨の歪みを整え、楽しくエクササイズしていきます！

背骨の歪みからくるカラダの不調を改善！



指導員
みよし まりこ
三好 まり子

010 大人初心者・ 初級クラス(昼/火)

氷上で歩く練習から、ストーンを投げる・ブラシで掃くなど、カーリングの基本動作を学びます。涼しい環境の中でウィンタースポーツを学びませんか？

どうぎんカーリングスタジアムといえばコレ！初心者の方でもゆっくりと丁寧に指導していきます。

指導員
札幌カーリング協会

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	ピラティス(火)	火	10:00～11:00	11	12	12,100円	8,800円	7,150円	9/1～9/14	10/6
002	りらくすヨガ(火)	火	14:00～15:00	11	12	12,100円	8,800円	7,150円		10/6
003	あへあほ体操(水)	水	10:00～11:00	12	12	13,200円	9,600円	7,800円		10/7
004	ビューティーヨガ(水)	水	19:00～20:00	11	12	12,100円	8,800円	7,150円		10/7
005	姿勢美・健康体操(木)	木	10:00～11:00	13	12	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
006	いすヨガ	木	14:00～15:00	13	12	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
008	背骨コンディショニング(金)	金	9:45～10:45	13	12	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
009	バレエストレッチ(金)	金	11:00～12:00	13	12	14,300円	10,400円	8,450円		10/2
010	大人初心者・初級クラス(昼/火)	火	10:00～12:00	11	10	25,850円	25,850円	25,850円		10/6
011	大人初心者・初級クラス(夜/火)	火	19:00～21:00	11	10	25,850円	25,850円	25,850円		10/6
012	大人ステップアップクラス(夜/水)	水	19:00～21:00	12	10	28,200円	28,200円	28,200円		10/7
013	大人ステップアップクラス(夜/木)	木	19:00～21:00	13	10	30,550円	30,550円	30,550円		10/1
044	脂肪燃焼ヨガ	木	19:00～20:00	13	12	14,300円	10,400円	8,450円		10/1
045	ピラティス(木)	木	11:15～12:15	13	12	14,300円	10,400円	8,450円		10/1

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



2005 アイスダンス(金)

前進・後進・停止ができる方が対象です。今年度から通年教室となり、開講日が金曜日の午前へとお引越ししました！



3001 ZUMBA(水)

ラテンを初めとした世界各国の音楽にのせて体を動かす気軽に楽しむダンスフィットネスです。



3010 太極拳

激しい運動を伴わず、ゆったりとした動きで体を動かす教室です。

音楽に合わせて簡単なアイスダンスを学べます。

指導員
そがきよこ
曾我 清子他

元々舞台にも立つ人間なので、笑わせるのも楽しませるのも好き♡間違いなんか気にせず滝汗で踊りましょう！



指導員
ただ しびこ
高田 しびこ

ゆったりと楽しみながら太極拳の美しい動きを感じてみましょう。心も身体もリラックスします。



指導員
はりまきみこ
張間 孔美子



指導員
つじようこ
辻 陽子

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		
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)。

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



PICK UP



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、スケート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)。

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	豊平区体育館	011-855-0791	豊平区月寒東2条20丁目4-15	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	
	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	
	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	
	どうぎんカーリングスタジアム	011-853-4572	豊平区月寒東1条9丁目	第3月曜日	
	月寒体育館	011-851-1972	豊平区月寒東1条8丁目	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	
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。