

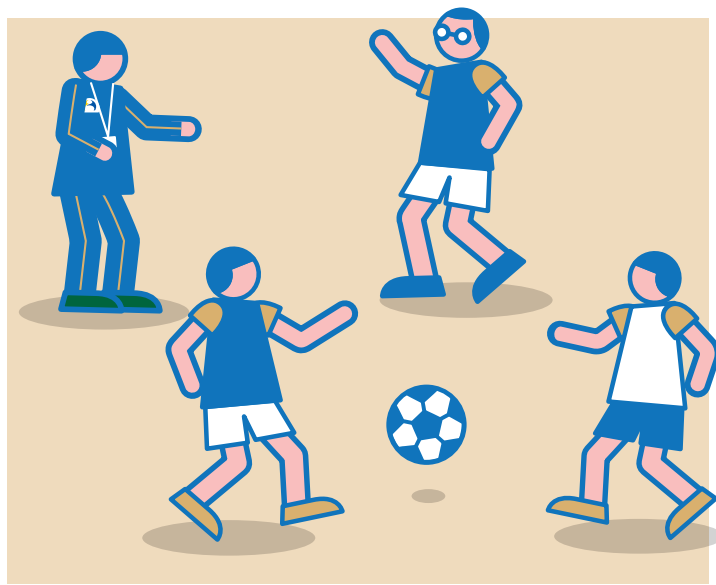
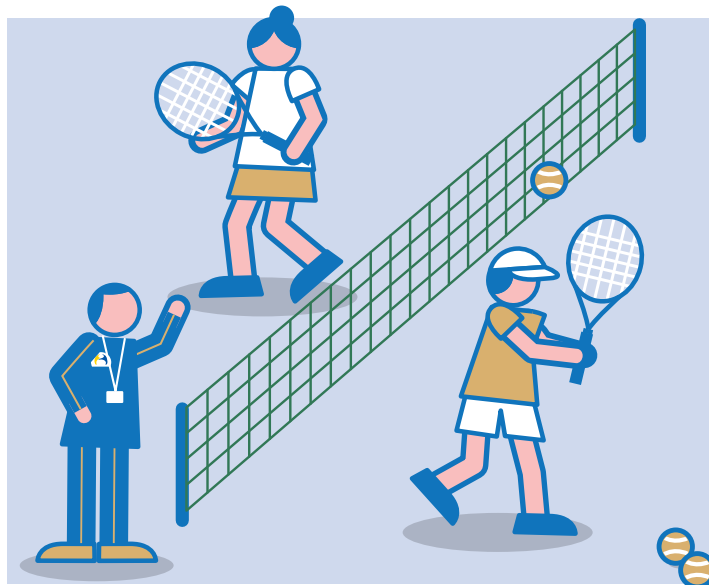
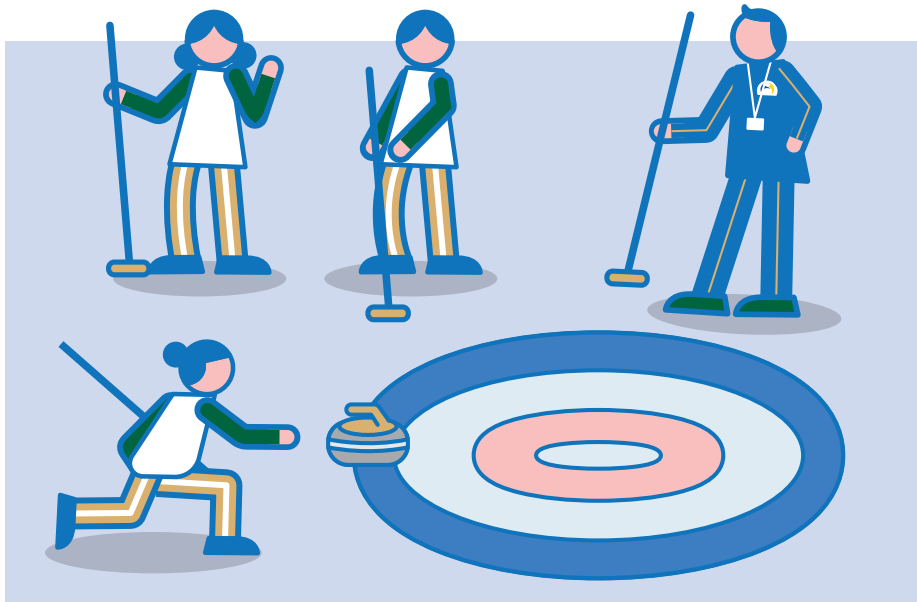
# SASPO



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

西区  
手稲区版



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

# 手稲区体育館

住 所 手稲区曙2条1丁目2-46

T E L 011-684-0088

休館日 第2月曜日

施設Website



## PICK UP



### 201 ダンス 年中・年長

ダンスの基本動作であるステップを中心に音楽に合わせて踊り、コミュニケーション能力やダンスの技術向上を目指します。初めてのダンス教室にぴったり！

初心者でも気軽に参加できます。わかりやすく楽しいレッスンを心がけています！

指導員  
ゆうや  
YU-YA



| 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   | ダンス 年中・年長                  | 年中・年長 | 月  | 14:50～15:50 | 16 | 30 | 15,200円 | 12,000円 | 9/1～9/14 | 10/19 |
| 202   | チアダンス 小1～3                 | 小1～3  | 月  | 16:00～17:00 | 16 | 30 | 15,200円 | 12,000円 |          | 10/19 |
| 203   | チアダンス 小3～6                 | 小3～6  | 月  | 17:10～18:20 | 16 | 30 | 15,200円 | 12,000円 |          | 10/19 |
| 204   | 運動あそび い・ろ・は(年中・年長)         | 年中・年長 | 月  | 15:00～16:15 | 16 | 20 | 21,600円 | 16,800円 |          | 10/19 |
| 205   | 運動あそび い・ろ・は(小学1・2)         | 小1・2  | 月  | 16:20～17:35 | 16 | 20 | 21,600円 | 16,800円 |          | 10/19 |
| 206   | ミニバスケットボール(月) 小2・3         | 小2・3  | 月  | 16:10～17:10 | 16 | 20 | 12,800円 | 10,400円 |          | 10/19 |
| 207   | ミニバスケットボール(月) 小4～6         | 小4～6  | 月  | 17:20～18:50 | 16 | 30 | 15,200円 | 12,000円 |          | 10/19 |
| 209   | テニス(火) 小3～6                | 小3～6  | 火  | 16:25～17:55 | 21 | 20 | 24,150円 | 18,900円 |          | 10/6  |
| 210   | バドミントン(火) 小1～3             | 小1～3  | 火  | 16:25～17:55 | 23 | 10 | 21,850円 | 17,250円 |          | 10/6  |
| 211   | バドミントン(火) 小3～6             | 小3～6  | 火  | 16:25～17:55 | 23 | 15 | 21,850円 | 17,250円 |          | 10/6  |
| 212   | K-POP&HIPHOP 小1～3          | 小1～3  | 水  | 16:15～17:15 | 23 | 15 | 21,850円 | 17,250円 |          | 10/7  |
| 213   | K-POP&HIPHOP 小4～6          | 小4～6  | 水  | 17:20～18:30 | 23 | 15 | 21,850円 | 17,250円 |          | 10/7  |
| 216   | スラックライン 小1～6               | 小1～6  | 水  | 16:50～18:05 | 23 | 8  | 26,450円 | 20,700円 |          | 10/7  |
| 217   | バドミントン(水) 小1～3             | 小1～3  | 水  | 16:25～17:55 | 25 | 10 | 23,750円 | 18,750円 |          | 10/7  |
| 218   | バドミントン(水) 小3～6             | 小3～6  | 水  | 16:25～17:55 | 25 | 15 | 23,750円 | 18,750円 |          | 10/7  |
| 219   | テニス(水) ステップアップ 小3～6        | 小3～6  | 水  | 16:25～17:55 | 25 | 10 | 28,750円 | 22,500円 |          | 10/7  |
| 220   | 卓球 小3～6                    | 小3～6  | 水  | 16:30～18:00 | 25 | 12 | 23,750円 | 18,750円 |          | 10/7  |
| 221   | ヒップホップ 小1～3                | 小1～3  | 木  | 16:00～17:00 | 23 | 20 | 21,850円 | 17,250円 |          | 10/1  |
| 222   | ヒップホップ 小3～6                | 小3～6  | 木  | 17:05～18:15 | 23 | 30 | 21,850円 | 17,250円 |          | 10/1  |
| 223   | バドミントン(木) 小3～6             | 小3～6  | 木  | 16:25～17:55 | 24 | 30 | 22,800円 | 18,000円 |          | 10/1  |
| 224   | ミニバスケットボール(木) 小2～3         | 小2・3  | 木  | 16:10～17:10 | 24 | 20 | 19,200円 | 15,600円 |          | 10/1  |
| 225   | ミニバスケットボール(木) 小4～6         | 小4～6  | 木  | 17:20～18:50 | 24 | 30 | 22,800円 | 18,000円 |          | 10/1  |
| 228   | バドミントン(金) 小1～3             | 小1～3  | 金  | 16:25～17:55 | 25 | 10 | 23,750円 | 18,750円 |          | 10/2  |
| 229   | バドミントン(金) 小3～6             | 小3～6  | 金  | 16:25～17:55 | 25 | 15 | 23,750円 | 18,750円 |          | 10/2  |
| 230   | こどもフィジカルアカデミー 年中・年長        | 年中・年長 | 金  | 15:00～15:55 | 4  | 10 | 3,800円  | 3,000円  |          | 10/2  |
| 231   | こどもフィジカルアカデミー 小1・2         | 小1・2  | 金  | 16:00～16:55 | 4  | 10 | 3,800円  | 3,000円  |          | 10/2  |
| 232   | こどもフィジカルアカデミー 小3・4         | 小3・4  | 金  | 17:00～17:55 | 4  | 10 | 3,800円  | 3,000円  |          | 10/2  |
| 233   | フットサル(土) 小1～3              | 小1～3  | 土  | 9:20～10:20  | 20 | 15 | 16,000円 | 13,000円 |          | 10/3  |
| 234   | フットサル(土) 小3～6              | 小3～6  | 土  | 10:30～11:30 | 20 | 18 | 16,000円 | 13,000円 |          | 10/3  |
| 235   | フットサル(土) short lesson 小1～3 | 小1～3  | 土  | 11:40～12:40 | 3  | 15 | 2,400円  | 1,950円  |          | 10/3  |



# 西区体育館・温水プール

住 所 西区発寒5条8丁目9-1

T E L 011-662-2149

休館日 第3月曜日

施設Website



## PICK UP

### 075 K-POP&HIPHOP(キッズ)

K-POPミュージックを流しながら、楽しく身体を動かすことから始めて、少しずつダンスの基礎を作っていきます。分かりやすく楽しいレッスンです、ぜひいらしてください♪

分かりやすく! 楽しい! レッスンをします!  
一緒に身体を動かしましょう!

指導員  
のあ  
NΦA



### 079 キッズチアダンス(年中～小1)

チアに必要な身体づくり・身体能力向上、姿勢・柔軟性・リズム感・調整力・ターン等の技術習得を目指して、じっくり時間をかけて行います♪

年中さんから小学1年生までの初心者～初級  
レベルです♪

※作品演武はありません

指導員  
ちはら あけみ  
地原 明美



| 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 |          |      |
| 050   | ジュニアバドミントン(火)               | 小3～6  | 火  | 16:15～18:10 | 22 | 45 | 24,200円 | 18,700円 | 9/1～9/14 | 10/6 |
| 051   | ジュニアバドミントン(金)               | 小3～6  | 金  | 16:15～18:10 | 23 | 30 | 25,300円 | 19,550円 |          | 10/9 |
| 052   | ジュニアテニス(小1～3)               | 小1～3  | 月  | 16:00～17:00 | 16 | 20 | 15,200円 | 12,000円 |          | 10/5 |
| 053   | ジュニアテニス(小4～6)               | 小4～6  | 月  | 17:05～18:20 | 16 | 20 | 18,400円 | 14,400円 |          | 10/5 |
| 054   | ジュニア卓球                      | 小2～6  | 金  | 16:15～17:45 | 22 | 36 | 20,900円 | 16,500円 |          | 10/9 |
| 055   | ミニバスケットボール(小1～3)            | 小1～3  | 水  | 15:30～16:30 | 25 | 30 | 20,000円 | 16,250円 |          | 10/7 |
| 056   | ミニバスケットボール(小4～6)            | 小4～6  | 水  | 16:35～18:05 | 25 | 30 | 23,750円 | 18,750円 |          | 10/7 |
| 057   | キッズフットサル                    | 年中～年長 | 木  | 14:55～15:40 | 22 | 20 | 17,600円 | 14,300円 |          | 10/8 |
| 058   | ジュニアフットサル(小1～3)             | 小1～3  | 木  | 15:50～17:05 | 22 | 20 | 20,900円 | 16,500円 |          | 10/8 |
| 059   | ジュニアフットサル(小4～6)             | 小4～6  | 木  | 17:10～18:25 | 22 | 20 | 20,900円 | 16,500円 |          | 10/8 |
| 060   | ジュニアスプリントトレーニング(小1～3)       | 小1～3  | 木  | 15:45～16:35 | 23 | 15 | 21,850円 | 17,250円 |          | 10/8 |
| 061   | ジュニアスプリントトレーニング(小4～6)       | 小4～6  | 木  | 16:45～17:35 | 23 | 15 | 21,850円 | 17,250円 |          | 10/8 |
| 065   | 運動能力向上&体力づくり あそびば(年中・年長)    | 年中～年長 | 水  | 15:10～16:25 | 25 | 20 | 28,750円 | 22,500円 |          | 10/7 |
| 066   | 運動能力向上&体力づくり あそびば(小1～2・水)   | 小1・2  | 水  | 16:30～17:45 | 25 | 20 | 28,750円 | 22,500円 |          | 10/7 |
| 067   | 運動能力向上&体力づくり あそびば(小1～2・金)   | 小1・2  | 金  | 15:40～16:55 | 24 | 20 | 27,600円 | 21,600円 |          | 10/9 |
| 068   | 運動能力向上&体力づくり あそびば(小3～4)     | 小3・4  | 金  | 17:00～18:15 | 24 | 20 | 27,600円 | 21,600円 |          | 10/9 |
| 070   | カラダづくり・キッズGボールフィットネス(年中～小1) | 年中～小1 | 月  | 15:30～16:30 | 16 | 10 | 15,200円 | 12,000円 |          | 10/5 |
| 071   | カラダづくり・ジュニアGボールフィットネス(小2～6) | 小2～6  | 月  | 16:40～17:50 | 16 | 10 | 15,200円 | 12,000円 |          | 10/5 |
| 073   | キッズ ストリートダンス                | 年中～小1 | 木  | 16:00～16:50 | 23 | 15 | 21,850円 | 17,250円 |          | 10/8 |
| 074   | ジュニア ストリートダンス               | 小2～6  | 木  | 17:00～18:00 | 23 | 15 | 21,850円 | 17,250円 |          | 10/8 |
| 075   | K-POP&HIP HOP(キッズ)          | 年中・年長 | 火  | 15:00～15:50 | 23 | 15 | 21,850円 | 17,250円 |          | 10/6 |
| 077   | K-POP&HIP HOP(小学生)          | 小1～6  | 月  | 15:45～16:45 | 16 | 30 | 15,200円 | 12,000円 |          | 10/5 |
| 079   | キッズチアダンス(年中～小1)             | 年中～小1 | 木  | 15:45～16:45 | 23 | 20 | 21,850円 | 17,250円 |          | 10/8 |
| 080   | ジュニアチアダンス(小2～6)             | 小2～6  | 木  | 16:55～17:55 | 23 | 20 | 21,850円 | 17,250円 |          | 10/8 |
| 081   | KIDSダンス                     | 年中～小1 | 金  | 15:00～15:45 | 24 | 15 | 22,800円 | 18,000円 |          | 10/9 |
| 082   | ジュニアHIPHOP 初級               | 小1～中3 | 金  | 15:55～16:45 | 24 | 15 | 22,800円 | 18,000円 |          | 10/9 |
| 083   | ジュニアHIPHOP 中級               | 小1～中3 | 金  | 16:55～17:55 | 24 | 15 | 22,800円 | 18,000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 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、別途貸靴料が必要となります(1時間300円、2時間400円)。



## 宮の沢屋内競技場

住 所 西区宮の沢490番地9  
T E L 011-664-6363  
休館日 第3月曜日

施設Website



### PICK UP



#### 091 ジュニアテニス(火)

#### 092 ジュニアテニス(水)

テニス初心者の方もご参加いただける教室です。仲間と一緒に楽しみながらテニスの基礎を学ぶことができます。ぜひお気軽にご参加ください!!

一緒に手と足を使ってテニスボールを追いかけてみましょう!!

指導員  
むらやま じゅん  
村山 純



| 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(火)        | 小1~中3 | 火  | 17:30~19:00 | 17 | 10 | 19,550円 | 15,300円 | 9/1~9/14 | 10/6 |
| 092   | ジュニアテニス(水)        | 小1~中3 | 水  | 17:30~19:00 | 19 | 10 | 21,850円 | 17,100円 |          | 10/7 |
| 093   | ジュニアステップアップテニス(金) | 小1~中3 | 金  | 17:30~19:00 | 21 | 10 | 24,150円 | 18,900円 |          | 10/2 |

## 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



### 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)。

## 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              | 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<br>※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<br>※平泳ぎ、白石温水プール、東温温水プールのみ | 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。<br>※標準タイムについては施設にお問い合わせください。<br>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。<br>※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。



# 手稲区体育館

住 所 手稲区曙2条1丁目2-46  
T E L 011-684-0088  
休館日 第2月曜日

施設Website



おすすめ教室は「筋膜リリース」です！！筋膜を柔らかくし滑りを良くしてほぐすことを筋膜リリースといいます。筋膜リリースを行うことで身体のバランスが整い、身体をスムーズに動かすことが出来たり、コリがほぐれ身体が軽く感じられます。週末に身体のメンテナンスを行い、軽くなった身体で迎えた月曜日は素敵な一週間になること間違いなし！！ワンコイン体験も行っていますのでお気軽にお問い合わせください。手稲区体育館でお待ちしております！

協会スタッフ  
もり ゆうと  
森 祐斗



## PICK UP

### 334 筋膜リリース

4月から開講になった教室です。筋膜を柔らかくほぐすことで筋肉の柔軟性を引き出し全身のバランスを整えます。肩こり・腰痛の改善や姿勢の改善にぜひ！



楽しく身体を整えましょう！



指導員  
こまつ しずか  
小松 静香

### 319 ナイトデトックスヨガ

ヨガのポーズで内側から身体を温め新陳代謝の向上を目指します。デトックスすることで冷えやむくみ、美腸にも効果的。ヨガで日々の疲れを改善しましょう！



心と体を整えて気持ち良くヨガをしましょう。楽しく体を動かしてスッキリリフレッシュできるクラスになるように心がけてレッスンします！



指導員  
そまざわ よろこ  
柚澤 方子

### 309 季節のからだ巡りヨガ

呼吸とポーズで血液やリンパの流れを促進し、冷え・むくみ・肩こり・骨盤の歪みなどを改善するヨガです。初心者でも無理なくできおススメです！



ヨガで気持ち良く呼吸をしましょう♪



指導員  
はしもと ふみこ  
橋本 史子

| 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 |          |       |
| 101   | テニス 初級(月)          | 月  | 9:10～10:40  | 8  | 10 | 9,200円  | 8,400円  | 7,200円  | 9/1～9/14 | 10/19 |
| 117   | テニス 初級(土)          | 土  | 11:00～12:30 | 9  | 10 | 10,350円 | 9,450円  | 8,100円  |          | 10/3  |
| 120   | 卓球 初級(水)           | 水  | 9:10～10:40  | 11 | 12 | 10,450円 | 9,900円  | 8,250円  |          | 10/7  |
| 124   | 卓球 初級(金)           | 金  | 9:10～10:40  | 13 | 12 | 12,350円 | 11,700円 | 9,750円  |          | 10/2  |
| 129   | ゴルフ 基礎             | 土  | 9:00～10:30  | 9  | 26 | 11,250円 | 10,350円 | 9,000円  |          | 10/3  |
| 130   | ゴルフ 形成             | 土  | 10:50～12:20 | 9  | 26 | 11,250円 | 10,350円 | 9,000円  |          | 10/3  |
| 131   | レディースバスケットボール      | 月  | 10:00～11:30 | 8  | 15 | 7,600円  | 7,200円  | 6,000円  |          | 10/19 |
| 301   | 体質改善ストレッチ          | 月  | 9:45～10:55  | 8  | 30 | 8,800円  | 6,400円  | 5,200円  |          | 10/19 |
| 302   | ピラティスPLUS          | 月  | 11:10～12:20 | 8  | 30 | 8,800円  | 6,400円  | 5,200円  |          | 10/19 |
| 303   | ZUMBA月曜日           | 月  | 11:30～12:30 | 8  | 30 | 8,800円  | 6,400円  | 5,200円  |          | 10/19 |
| 304   | リンパマッサージ&姿勢改善体操    | 月  | 13:00～14:30 | 8  | 30 | 8,800円  | 6,400円  | 5,200円  |          | 10/19 |
| 305   | あへあほ健康体操           | 月  | 13:00～14:10 | 8  | 30 | 8,800円  | 6,400円  | 5,200円  |          | 10/19 |
| 306   | ヨガ×卓球              | 火  | 9:45～11:15  | 11 | 30 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円  |          | 10/6  |
| 307   | ZUMBA火曜日           | 火  | 9:10～10:20  | 11 | 40 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円  |          | 10/6  |
| 308   | さわやか健康体操           | 火  | 10:30～12:00 | 11 | 40 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円  |          | 10/6  |
| 309   | 季節のからだ巡りヨガ         | 火  | 11:30～12:30 | 11 | 30 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円  |          | 10/6  |
| 310   | フィットネスフラ ナニ☆アロハ    | 火  | 13:15～14:25 | 11 | 15 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円  |          | 10/6  |
| 311   | ボディメイクヨガ(火)        | 火  | 19:00～20:15 | 11 | 11 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円  |          | 10/6  |
| 312   | トランポリンフィットネス(火)    | 火  | 19:45～20:45 | 10 | 10 | 11,000円 | 8,000円  | 6,500円  |          | 10/6  |
| 313   | ビューティーヨガ           | 水  | 9:30～10:30  | 12 | 30 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/7  |
| 314   | リズムで楽々3B体操         | 水  | 9:30～11:00  | 12 | 15 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/7  |
| 315   | ピラティス 11:15        | 水  | 11:15～12:45 | 12 | 30 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/7  |
| 316   | ピラティス 13:00        | 水  | 13:00～14:30 | 12 | 30 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/7  |
| 317   | からだにやさしい健康体操 11:00 | 水  | 11:00～12:30 | 12 | 15 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/7  |
| 318   | からだにやさしい健康体操 13:00 | 水  | 13:00～14:30 | 12 | 15 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/7  |
| 319   | ナイトデトックスヨガ         | 水  | 19:30～20:45 | 12 | 11 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/7  |
| 320   | あへあほ体操 9:15        | 木  | 9:15～10:25  | 13 | 15 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  |          | 10/1  |
| 321   | あへあほ体操 10:30       | 木  | 10:30～11:40 | 13 | 15 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  |          | 10/1  |
| 322   | はじめてのピラティス         | 木  | 12:00～13:10 | 13 | 15 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  |          | 10/1  |
| 323   | サルセッション            | 木  | 12:45～13:45 | 13 | 30 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  |          | 10/1  |
| 324   | ナイトストレッチヨガ         | 木  | 19:00～20:30 | 13 | 15 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  |          | 10/1  |
| 325   | ヨガ(金) 9:15         | 金  | 9:15～10:45  | 13 | 30 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  |          | 10/2  |
| 326   | ヨガ(金) 11:00        | 金  | 11:00～12:30 | 13 | 30 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  |          | 10/2  |
| 327   | シニアの姿勢改善ボール&ヨガ     | 金  | 12:40～13:40 | 13 | 30 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  |          | 10/2  |
| 328   | かんたんボクシングエクササイズ    | 金  | 13:55～14:45 | 13 | 30 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  |          | 10/2  |



## 手稲区体育館

| 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<br>初日 |
|-------|------------------|----|-------------|----|----|---------|---------|---------|----------|----------|
|       |                  |    |             |    |    | 一 般     | 65歳以上の方 | 障がいのある方 |          |          |
| 329   | ピラティス(金)         | 金  | 12:45～14:15 | 13 | 15 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  | 9/1～9/14 | 10/2     |
| 330   | リラックスヨガ          | 金  | 19:00～20:10 | 13 | 15 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  |          | 10/2     |
| 331   | ヨガ(土) 9:00       | 土  | 9:00～10:30  | 13 | 30 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  |          | 10/3     |
| 332   | ヨガ(土) 11:00      | 土  | 11:00～12:30 | 13 | 30 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  |          | 10/3     |
| 333   | トランポリンフィットネス(土)  | 土  | 10:00～11:00 | 11 | 10 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円  |          | 10/3     |
| 334   | 筋膜リリース           | 土  | 11:30～12:30 | 12 | 15 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/3     |
| 335   | おとなのK-POP&HIPHOP | 土  | 13:00～14:00 | 11 | 15 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円  |          | 10/3     |
| 336   | FLOW BEAT YOGA   | 土  | 19:00～20:15 | 11 | 12 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円  |          | 10/3     |
| 337   | ヨガIN星置           | 月  | 19:30～21:00 | 11 | 30 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円  |          | 10/5     |

## 西区体育館・温水プール

住 所 西区発寒5条8丁目9-1  
T E L 011-662-2149  
休館日 第3月曜日

施設Website



ダンス系教室が「熱い」です♪キッズ&ジュニア向け教室はもちろんのこと、「おとな」のHIPHOPやフリースタイルダンス、そしてK-POP&HIPHOPが大いに盛り上がります。楽しくステップを踏んで、心も身体もリフレッシュ。そして、憧れのスター気分になれるなんて素敵過ぎます～♪

協会スタッフ  
やまだ・かわさき  
山田・川崎



| 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<br>初日 |
|-------|----------------------|----|-------------|----|----|---------|---------|---------|----------|----------|
|       |                      |    |             |    |    | 一 般     | 65歳以上の方 | 障がいのある方 |          |          |
| 001   | 卓球入門                 | 火  | 9:00～10:30  | 11 | 15 | 10,450円 | 9,900円  | 8,250円  | 9/1～9/14 | 10/6     |
| 002   | 卓球初級(火)              | 火  | 9:00～10:30  | 11 | 15 | 10,450円 | 9,900円  | 8,250円  |          | 10/6     |
| 003   | 卓球初級(水)              | 水  | 9:00～10:30  | 11 | 15 | 10,450円 | 9,900円  | 8,250円  |          | 10/7     |
| 010   | バドミントン入門             | 水  | 9:20～10:50  | 12 | 15 | 11,400円 | 10,800円 | 9,000円  |          | 10/7     |
| 011   | バドミントン初級             | 水  | 11:00～13:00 | 12 | 16 | 13,200円 | 12,000円 | 10,200円 |          | 10/7     |
| 013   | テニス初心者               | 木  | 9:25～10:55  | 12 | 10 | 13,800円 | 12,600円 | 10,800円 |          | 10/8     |
| 014   | テニス初級(月)             | 月  | 13:00～14:30 | 8  | 10 | 9,200円  | 8,400円  | 7,200円  |          | 10/5     |
| 015   | テニス初級(木)             | 木  | 11:00～12:30 | 12 | 10 | 13,800円 | 12,600円 | 10,800円 |          | 10/8     |
| 025   | らくらくリズム体操            | 水  | 10:00～11:30 | 12 | 30 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/7     |
| 026   | アンチエイジング体操           | 水  | 11:40～12:40 | 12 | 30 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/7     |
| 027   | さわやか健康体操             | 水  | 9:10～10:25  | 12 | 30 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/7     |
| 028   | からだにやさしい健康体操         | 金  | 13:00～14:30 | 12 | 30 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/9     |
| 029   | 健康体操 姿整美             | 水  | 10:35～11:50 | 12 | 30 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/7     |
| 030   | 背骨コンディショニング          | 水  | 12:10～13:10 | 12 | 30 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/7     |
| 031   | 「大人の」やさしいHIPHOP      | 木  | 13:00～14:00 | 12 | 30 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/8     |
| 032   | 「大人の」フリースタイルダンス      | 木  | 19:10～20:10 | 12 | 15 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/8     |
| 033   | K-POP&HIPHOP(おとなの月曜) | 月  | 13:00～14:00 | 8  | 15 | 8,800円  | 6,400円  | 5,200円  |          | 10/5     |
| 034   | K-POP&HIPHOP(おとなの火曜) | 火  | 13:00～14:00 | 11 | 15 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円  |          | 10/6     |
| 035   | はじめてヨガ               | 月  | 13:00～14:00 | 8  | 30 | 8,800円  | 6,400円  | 5,200円  |          | 10/5     |
| 036   | ヨガ入門                 | 火  | 10:00～11:00 | 11 | 30 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円  |          | 10/6     |
| 037   | ヨガ応用                 | 火  | 11:10～12:10 | 11 | 30 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円  |          | 10/6     |
| 038   | ナイトヨガ                | 金  | 19:00～20:00 | 12 | 15 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/9     |
| 039   | リラックスヨガ              | 金  | 20:10～21:00 | 12 | 15 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/9     |
| 040   | ヨガ&ピラティス ①           | 水  | 13:00～14:00 | 12 | 15 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/7     |
| 041   | ヨガ&ピラティス ②           | 水  | 14:10～15:10 | 12 | 15 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/7     |
| 042   | 肩腰すっきりヨガ             | 金  | 9:15～10:15  | 12 | 30 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/9     |
| 043   | 太極拳①                 | 木  | 12:30～13:55 | 12 | 30 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/8     |
| 044   | 太極拳②                 | 木  | 14:05～15:30 | 12 | 30 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/8     |
| 045   | リンパマッサージ&姿勢改善体操      | 金  | 13:15～14:30 | 11 | 15 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円  |          | 10/16    |
| 046   | はじめてのボクシングエクササイズ     | 金  | 10:30～11:30 | 12 | 30 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |          | 10/9     |
| 300   | シルバーエクササイズ(65歳以上)    | 月  | 9:45～10:45  | 6  | 30 | 6,600円  | 4,800円  | 3,900円  |          | 11/2     |
| 048   | 成人弓道教室               | 水  | 10:00～12:00 | 12 | 12 | 21,000円 | 19,800円 | 16,800円 |          | 10/21    |

## 宮の沢屋内競技場

住 所 西区宮の沢490番地9  
T E L 011-664-6363  
休館日 第3月曜日

施設Website



おすすめは「おはようヨガ」です。朝から仲間と一緒に身体を動かすことで、気持ちの良い1日が始まります。深い呼吸とゆっくりとした動きで身体を目覚めさせ、心までスッキリ整えます。初心者の方、運動が久しぶりの方も大歓迎！笑顔とユーモア溢れた先生と一緒に健康的な身体づくりを目指しましょう♪

協会スタッフ  
なかむら こうた  
中村 洸太



### PICK UP



### 003 テニス初級(金)

優しく丁寧な指導で初心者の方も安心♪テニスの基礎を楽しく学ぶことができ、通うのが楽しみになる教室です。運動が苦手、久々の方もぜひ!!

楽しく上達させる技術を持って  
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       | 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 |          |      |
| 002   | テニス初級(火)  | 火  | 9:00~10:30  | 9  | 12 | 10,350円 | 9,450円  | 8,100円  | 9/1~9/14 | 10/6 |
| 003   | テニス初級(金)  | 金  | 13:00~14:30 | 12 | 12 | 13,800円 | 12,600円 | 10,800円 |          | 10/2 |
| 101   | おはようヨガ(火) | 火  | 9:30~10:30  | 9  | 14 | 9,900円  | 7,200円  | 5,850円  |          | 10/6 |

## 手稲曙温水プール

住 所 手稲区曙2条1丁目2-60  
T E L 011-683-0676  
休館日 第1月曜日

施設Website



おすすめ教室は「アロマリラックスヨガ」です！木曜の朝は天然アロマの香りに包まれながら、ゆったりとしたヨガのポーズをとり、素敵な一日をはじめませんか。アロマは季節に合わせた天然アロマを使用。初心者の方も大歓迎、気になってる方はまずは体験から♪

協会スタッフ  
こまつ りょうた  
小松 亮太



### PICK UP



### 143 アロマリラックスヨガ

心地よいアロマの香りに包まれながらヨガを体感できます。呼吸を整えながらゆったりとポーズをとり、日々の疲れをリセット。初心者の方も大歓迎です。

木曜AMは素敵なアロマ空間でゆったりとした時間を過ごしてみませんか。

指導員  
なるみ ゆうこ  
鳴海 裕子



### 145 FLOW MUSIC YOGA

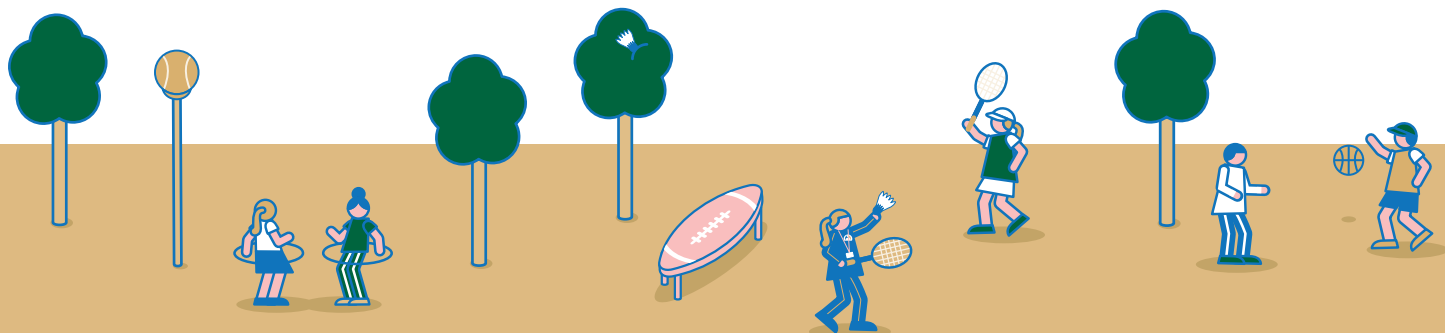
音楽のリズムに呼吸を合わせ、流れるようにヨガのポーズを取ります。フロースタイルのヨガは心と身体のバランスを整え、調和を感じることができます。

有酸素運動の要素も大きく脂肪燃焼効果も抜群です。

指導員  
そまざわ よりこ  
柚澤 方子



| 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 |            |      |
| 140   | 大人のからだ整え時間(※旧:B-i ベルヴィス) | 火  | 10:30~11:30 | 13 | 16 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  | 11/1~11/14 | 12/1 |
| 142   | リンバエクササイズ                | 水  | 13:00~14:30 | 13 | 16 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  |            | 12/2 |
| 143   | アロマリラックスヨガ               | 木  | 10:00~11:00 | 12 | 16 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |            | 12/3 |
| 144   | 脳と体のすこやか体操               | 金  | 11:45~12:45 | 13 | 16 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  |            | 12/4 |
| 145   | FLOW MUSIC YOGA          | 金  | 13:15~14:30 | 13 | 16 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  |            | 12/4 |



## 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 施設にお問い合わせください。

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 | 手稲区体育館       | 011-684-0088 | 手稲区曙2条1丁目2-46   | 第2月曜日          |    |
|        | 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          |    |
|        | 宮の沢屋内競技場     | 011-664-6363 | 西区宮の沢490番地9     | 第3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          |    |
|        | 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。