

2024年  
**10**月  
開講

清田区体育館・温水プール

# スポーツ教室受講者募集



## 《追加申込期間》



**9月18日(水) 9:00~**

**9月18日(水)**

⇒電話申込のみ

**9月19日(木)**

⇒電話・窓口申込可



### 教室WEB申込み 受講料割引キャンペーン

「教室WEB申込み」より、10月開講教室をお申込み  
いただくと受講料が100円割引となります。

- ・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和6年10月開講教室」の対象教室で「WEB申込みをされた方」が対象となります。
- ・WEB申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。
- ・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

### さぽーとさっぽろ 1会員につき年1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

#### 受講料助成がご利用いただけます!!

さぽーとさっぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室WEB申込」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。

- 【ご利用方法】
- ①さぽーとさっぽろホームページの申請フォームより、スポーツ教室助成の申請を行います(メールアドレスの入力必須)。
  - ②さぽーとさっぽろより、クーポンコードが申請時のメールアドレスへ届きます。  
※クーポンコードは、令和6年3月1日より申請いただけます。  
原則、申請日の翌営業日(土日祝除く)にクーポンコードをお送りいたします。教室の申込締切日に近いお日にちで申請された場合、申込締切日に間に合わない場合がありますので、余裕をもって申請してください。
  - ③下記の申込方法に沿った適用方法にてご利用ください。

申込方法	適用方法
WEB申込	教室の申込期間中に、クーポンコードを札幌市スポーツ協会の教室WEB申込みフォームに入力します(クーポンコードの入力欄があります)。
水泳自動継続	各クールの受講最終日の3週間前までに、さぽーとさっぽろ受講料助成申請書(水泳自動継続用)に必要事項をご記入いただき、施設窓口までご提出ください。 ※申請日以降の次クール受講料に対する助成となります。 ※WEB申込にてクーポンコードをご利用いただいた場合はご利用できません。



## 少年少女対象

- 「障がいのある方」は障害者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方を対象とした受講料です。
- 抽選漏れに備えた予備的なお申込みはご遠慮願います。
- ※対象学年(年齢)外の教室にはお申込みできません。
- ※少年少女対象の教室は期間が半年(6ヵ月間)となります。

番号	教室名	曜日	定員	対象	指導員	時間	期間	回数	受講料(税込)		内容
									一般	障がいのある方	
701	キッズテニス Lv1(火)	火	10	小1~小3	岩佐	15:55~16:55	10/1~3/25	24	21,600円	16,800円	遊びの中で楽しくボールに触れ、テニスに親しみます。
704	ジュニアテニス Lv1(火)	火	12	小4~小6	関口	16:30~17:30	10/1~3/25	24	21,600円	16,800円	基本技術の習得やルールの理解を目指します。
705	ジュニアテニス Lv1(金)	金	12	小4~小6	<b>申込締切り</b>						基本技術の習得やルールの理解を目指します。
707	ジュニアテニス Lv2(水)	水	12	小4~小6	岩佐	16:40~17:40	10/2~3/26	25	22,500円	17,500円	ラリーができるレベル対象。応用動作の習得を目指します。
708	ジュニアテニス 倶楽部	金	12	小4~小6	岩佐	16:20~17:50	10/4~3/28	25	27,500円	21,250円	初心者を対象として、基礎技術の習得を目指します。
709	ジュニアソフトテニス	木	10	小4~小6	水柿	16:30~17:30	10/3~3/27	23	20,700円	16,100円	楽しくソフトテニスの基本習得を目指します。ラケット・ボールと仲良くなりましょう。
710	少年少女バドミントン	水	34	小3~小6	松野・平山	16:20~17:50	10/2~3/28	49	44,100円	34,300円	クリアー、ドロップ、スマッシュなどの基本技術を練習します。
711	ジュニアバドミントン(低学年)	土	12	小1~小3	<b>申込締切り</b>						低学年対象のバドミントン教室です。
712	ミニバスケットボール(低学年)	月	36	小1~小3	<b>申込締切り</b>						基本技術の習得から、ゲームまで行います。
713	ミニバスケットボール(高学年)	木	36	小4~小6	<b>申込締切り</b>						基本技術の習得から、ゲームまで行います。
714	SSAジュニアフットサル(低学年)	金	36	小1~小3	サフィルヴァ北海道	18:00~19:00	10/4~3/28	25	20,000円	15,000円	基本技術の習得を目指します。サフィルヴァ北海道の選手が指導します。
715	SSAジュニアフットサル(高学年)	金	18	小4~小6	サフィルヴァ北海道	19:10~20:10	10/4~3/28	25	20,000円	15,000円	基本技術の習得を目指します。サフィルヴァ北海道の選手が指導します。
716	ジュニアフットサル(低学年)	月	18	小1~小3	<b>申込締切り</b>						基本技術習得をしながら、試合形式、対人練習を行います。
717	ジュニアフットサル(高学年)	月	18	小4~小6	<b>申込締切り</b>						基本技術習得をしながら、試合形式、対人練習を行います。
718	運動あそびいろは(年中・年長)	火	20	年中・年長	松本湯山・森田	15:30~16:30	10/8~3/4	20	24,000円	19,000円	走ったり、跳んだり、道具遊びを通じて、運動への興味を高めます。
719	運動あそびいろは(小1・2)	火	20	小1・小2	松本湯山・森田	16:40~17:40	10/8~3/4	20	24,000円	19,000円	走ったり、跳んだり、道具遊びを通じて、運動への興味を高めます。
720	キッズチアダンス	水	16	年中~小1	後藤	15:30~16:30	10/2~3/26	25	22,500円	17,500円	チアダンスを基礎から学びます。
721	ジュニアチアダンス	水	22	小2~小6	後藤	16:40~17:40	10/2~3/26	25	22,500円	17,500円	チアダンスを基礎から学びます。
722	キッズバレエ	木	15	年中~小2	榎谷博子バレエ教室	15:30~16:30	10/3~3/27	23	20,700円	16,100円	クラシックバレエを基礎から学びます。
723	ジュニアバレエ	木	15	小3~小6	榎谷博子バレエ教室	16:40~17:40	10/3~3/27	23	20,700円	16,100円	クラシックバレエを基礎から学びます。
724	キッズHIPHOP	金	20	年中~小2	小塚	15:30~16:30	10/4~3/28	22	19,800円	15,400円	HIPHOP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。
725	ジュニアHIPHOP	金	22	小2~小6	小塚	16:40~17:40	10/4~3/28	22	19,800円	15,400円	HIPHOP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。
726	キッズ体操(年中・年長)	月	10	年中・年長	<b>申込締切り</b>						小学校の低学年の体育で習う跳箱・鉄棒・マット運動の基本技術習得を目指します。
727	ジュニア体操(小1・2)	月	12	小1・小2	<b>申込締切り</b>						小学校の低学年の体育で習う跳箱・鉄棒・マット運動の基本技術習得を目指します。
728	ジュニアスプリントトレーニング(低学年)	水	18	小1~小3	瀧澤	16:00~16:50	10/2~3/26	23	20,700円	16,100円	「走る・跳ぶ・投げる」を通じて、体を動かす楽しさを感じましょう。
729	ジュニアスプリントトレーニング(高学年)	水	18	小4~小6	瀧澤	16:55~17:55	10/2~3/26	23	20,700円	16,100円	「走る・跳ぶ・投げる」を通じて、体を動かす楽しさを感じましょう。
730	ジュニアバドミントン(高学年)	土	12	小4~小6	<b>申込締切り</b>						高学年対象のバドミントン教室です。
731	キッズ新体操女子	火	10	年中・年長	箭内	15:15~16:15	10/1~3/18	22	19,800円	15,400円	ロープやボールを使う教室です。しなやかな正しい姿勢・柔軟性を身に付けよう!
732	ジュニア新体操女子	火	12	小1~小4	箭内	16:20~17:20	10/1~3/18	22	19,800円	15,400円	ロープやボールを使う教室です。しなやかな正しい姿勢・柔軟性を身に付けよう!
733	ジュニアK-POP	火	30	小1~小6	宮下	17:30~18:30	10/1~3/25	23	20,700円	16,100円	今流行りのK-POPのダンス教室です。初めての方から誰でも大歓迎!!

清田区体育館・温水プール  
004-0871 札幌市清田区平岡1条5丁目4-1  
011-882-9500

札幌市体育館グループ指定管理者  
一般財団法人札幌市スポーツ協会  
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

■開館時間 9:00~21:00  
■休館日 第2月曜日(整備日)  
■駐車場 夏季:約140台 冬季:約80台



プロスポーツ団体教室  
申込、問い合わせは  
団体HPへ!

清田区体育館・温水プールでは  
お申込みはできません

レバンガ北海道バスケットボールアカデミー  
バスケットボールアカデミー  
清田区体育館・温水プール校  
アカデミー生随時募集中!!

■レバンガ北海道バスケットボールアカデミー(小4~6年生)  
■曜日 木曜日  
■時間 18:45~20:45  
■定員 30名 ※定員に達し次第締め切り  
■指導員 木村 純一  
※お申込みはレバンガ北海道HPからとなります。

詳しくは  
コチラ→

# 成人（16歳以上）対象球技系

- 「65歳以上」の受講料は教室開講期間中に65歳以上に達している方を対象とした受講料です。
  - 「障がいのある方」は障害者手帳・療育手帳をお持ちの方を対象とした受講料です。
  - 抽選漏れに備えた予備的なお申込みはご遠慮願います。
- ※教室のレベルは任意でお申込み可能ですが、担当指導員がそのレベルに達していないと判断した場合は、レベルの異なる教室へ移動をお願いします。移動をお願いした教室の定員に空きがない場合は受講をお断りする場合があります。

番号	教室名	曜日	定員	指導員	時間	期間	回数	受講料(税込)			内容
								一般	65歳以上	障がいのある方	
501	初心者～初級 バドミントン	金	30	日景 長谷部	10:00～12:00	10/4～12/27	12	12,600円	11,400円	9,600円	クリアー、ドロップ、スマッシュなどの基本技術の習得をめざします。
502	バドミントン中・上級	木	18	日景	13:00～15:00	10/3～12/26	11	11,550円	10,450円	8,800円	トレーニング、基本ストロークを中心に体力・技術力アップを目指します。
503	初心者卓球	金	15	札幌卓球連盟	9:15～10:45	10/11～12/20	10	9,000円	8,500円	7,000円	サーブの出し方、フォアハンドロング、ショート、ツッツキ打ちなどの基本習得を目指します。
504	初級卓球(水)	水	15	札幌卓球連盟	13:00～15:00	10/2～12/18	10	10,500円	9,500円	8,000円	フォアハンドロングとショートの切り替え、フットワーク、ツッツキ、ダブルスのフットワーク
505	初級卓球(金)	金	15	札幌卓球連盟	9:15～10:45	10/11～12/20	10	9,000円	8,500円	7,000円	フォアハンドロングとショートの切り替え、フットワーク、ツッツキ、ダブルスのフットワーク
506	中級卓球(水)	水	15	札幌卓球連盟	13:00～15:00	10/2～12/18	10	10,500円	9,500円	8,000円	ボールを速めての基本動作、切り替え、回転に対するの回復、技術練習を行います。
507	中級卓球(金)	金	15	札幌卓球連盟	11:00～12:30	10/11～12/20	10	9,000円	8,500円	7,000円	ボールを速めての基本動作、切り替え、回転に対するの回復、技術練習を行います。
508	上級卓球	金	15	札幌卓球連盟	11:00～12:30	10/11～12/20	10	9,000円	8,500円	7,000円	システム練習、フットワークなど実践的な技術習得を目指します。
509	初心者テニス(水)	水	12	岩佐	<b>申込締切り</b>						グラウンドストローク、スマッシュ、ボレーなど、基本習得を目指します。
510	初心者テニス(金)	金	12	岩佐	13:00～15:00	10/4～12/27	13	17,550円	16,250円	13,650円	グラウンドストローク、スマッシュ、ボレーなど、基本習得を目指します。
511	初級テニス	水	12	新藤	<b>申込締切り</b>						ボレー、ストロークラリー、サーブ&レシーブなどの練習を行います。
513	中級テニス(火)	火	12	岩佐	<b>申込締切り</b>						ボレー、ストロークなど実践的な練習を取り入れ、高度な技術習得を目指します。
514	中級テニス(水)	水	24	新藤 岩佐	13:00～15:00	10/2～12/25	13	17,550円	16,250円	13,650円	ボレー、ストロークなど実践的な練習を取り入れ、高度な技術習得を目指します。
515	上級テニス	火	12	新藤	13:00～15:00	10/1～12/24	13	17,550円	16,250円	13,650円	ゲーム形式を中心とした教室です。フォーメーションなどの練習に重点をおきます。
516	ナイトテニス 初心者～初級	火	12	山口	19:00～20:45	10/1～12/17	12	16,200円	15,000円	12,600円	ストローク、ボレー、スマッシュなどの基本動作習得を目指します。
517	ナイトテニス中級	金	12	太田	19:10～20:55	10/4～12/27	13	17,550円	16,250円	13,650円	ボレー、ストロークなど実践的な練習を取り入れ、高度な技術習得を目指します。
518	ナイトテニス中上級	水	12	山口	19:00～20:45	10/2～12/18	12	16,200円	15,000円	12,600円	実践的な練習をメインに、各種ショットの応用や、ネットプレイを中心とした練習
520	ピンポイントバドミントン ダブルス初級	月	18	日景	10:00～12:00	10/21～12/23	7	7,350円	6,650円	5,600円	ダブルスゲームの基礎・基本技術習得を目指します。
521	ピンポイントバドミントン レディースダブルス中級	木	18	日景	10:15～12:15	10/3～10/31	4	4,200円	3,800円	3,200円	レディースダブルスカテゴリーにおける技術取得となります。
525	バドミントン中級「基本ストロークレッスン」	木	18	日景	9:00～10:00	10/3～10/31	4	3,000円	2,800円	2,400円	基本ストロークが一通り打てる方対象。実践に向けてレベルアップを目指します。
NEW 526	初中級テニス	月	12	本田	9:00～10:30	10/21～12/23	7	7,700円	7,000円	5,950円	動きながらショット、ダブルスの基礎練習。
NEW 527	中上級テニス	月	12	本田	10:40～12:10	10/21～12/23	7	7,700円	7,000円	5,950円	フォーメーションなど実践的な練習。

**【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。
- 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、受講料が減額となりますのでご申請ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、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・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、教室内容などの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。
- お申込み時に健康チェックを実施しています。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。
- お申込みされたレベルに達していない場合、途中で教室の移動をお願い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。
- 伝染病に罹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は、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、開講中止や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ている連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。(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、1教室につき500円(開講前含む)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ので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】**

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。

# 成人（16歳以上）対象フィットネス系

- 「65歳以上」の受講料は教室開講期間中に65歳以上に達している方を対象とした受講料です。
- 「障がいのある方」は障害者手帳・療育手帳をお持ちの方を対象とした受講料です。
- 抽選漏れに備えた予備的なお申込みはご遠慮願います。

**ワンコイン 体験申込受付中**

☆教室番号 **500**

☆教室名

☆氏名

500円で体験ができます！  
前日までにご連絡ください。  
※定員に空きがある教室のみ体験可能となります。

番号	教室名	曜日	定員	指導員	時間	期間	回数	受講料(税込)			内容
								一般	65歳以上	障がいのある方	
601	生活習慣病 予防体操	月	30	高坂	9:20～10:40	10/21～12/23	7	7,350円	5,250円	4,200円	有酸素運動、筋力、ストレッチ運動で生活習慣病予防を目指します。
602	やさしい 朝ピラティス	火	30	井村	9:45～10:45	10/1～12/24	13	13,650円	9,750円	7,800円	初心者でも安心に受講できる、やさしめなピラティスクラスです。
603	エアロビクス シェイプアップ	火	30	角野	11:00～12:30	10/1～12/24	13	13,650円	9,750円	7,800円	コンビネーションを楽しみながら、シェイプアップを目指します。
605	フラダンス(中級)	火	30	大聖	13:45～15:00	10/1～12/24	13	13,650円	9,750円	7,800円	経験者向けのクラスです。スキルアップを目指します。
606	ナイトヨガ	火	30	井村	19:00～20:15	10/1～12/24	13	13,650円	9,750円	7,800円	正しい呼吸法とヨガの基本ポーズを行い、健康づくり、体づくりを目指します。
607	ピラティス	水	33	米沼	9:45～11:00	10/2～12/25	13	13,650円	9,750円	7,800円	呼吸法を活用しながら、普段使うことの少ない体幹を鍛えます。
608	初心者・シニア向け ヨガ	水	30	東間	9:30～10:50	10/2～12/25	13	13,650円	9,750円	7,800円	運動初心者、シニア向けの運動強度低めのヨガです。
609	ヨガ	水	30	東間	11:00～12:20	10/2～12/25	13	13,650円	9,750円	7,800円	立体ポーズを取り入れた運動強度中級～強のヨガです。
610	大人のための クラシックバレエ	水	22	栢谷博子 バレエ教室	11:15～12:30	10/2～12/25	12	12,600円	9,000円	7,200円	基礎から始めるクラシックバレエ教室です。
611	リズム De 筋力アップ	木	30	井村	9:45～11:00	10/3～12/26	13	13,650円	9,750円	7,800円	リズムに合わせて体を動かし、持久力、筋力アップ、柔軟性の向上を目指します。
612	かんたんエアロ	木	30	井村	11:15～12:15	10/3～12/26	13	13,650円	9,750円	7,800円	初めての方でも、どなたでも、簡単に始められるエアロビクスです。
614	リラクソスヨガ	木	19	猪狩	11:15～12:15	10/3～12/26	13	13,650円	9,750円	7,800円	自律神経を整え、ストレスの解消・睡眠の質の向上につなげ、心身のリフレッシュを目的とした教室です。
615	エアロ&ピラティス	木	30	井村	19:00～20:15	10/3～12/26	13	13,650円	9,750円	7,800円	エアロビクスとピラティスを組み合わせたプログラム。
616	たのしくエアロ	金	30	玉山	9:30～11:00	10/4～12/27	13	13,650円	9,750円	7,800円	全身を使って楽しく汗を流せるプログラム。
617	すっきり 姿勢リセット	金	30	森脇	11:15～12:30	10/4～12/27	13	13,650円	9,750円	7,800円	美しいボディラインと綺麗な姿勢を目指します。
618	からだにやさしい 健康体操(前半)	金	30	飯田光子 SSKT インストラクター	9:30～10:50	10/4～12/27	13	13,650円	9,750円	7,800円	体操、ストレッチ、筋肉強化運動、音楽に合わせたリズム体操を行います。
619	からだにやさしい 健康体操(後半)	金	30	飯田光子 SSKT インストラクター	11:00～12:20	10/4～12/27	13	13,650円	9,750円	7,800円	体操、ストレッチ、筋肉強化運動、音楽に合わせたリズム体操を行います。
620	太極拳初級(二十四式)	金	30	沖野	13:15～14:45	10/4～12/27	13	13,650円	9,750円	7,800円	二十四式の習得を目指します。
621	ナイトピラティス	金	30	伊藤	<b>申込締切り</b>						呼吸法を活かしながら、普段使うことのない体幹を鍛えます。
622	アクティブシニアの 筋力トレーニング	月	15	高坂	11:00～12:00	10/21～12/23	7	7,350円	5,250円	4,200円	ウエスト回りの運動から下半身トレーニング、全体ストレッチをして元気になる！
625	初めてのフラダンス	火	30	大聖	12:45～13:30	10/1～12/24	13	11,050円	8,450円	7,150円	基本から芋苺初心者向けフラダンス教室です。45分間のカリキュラムなのでお気軽に。
626	大人のための HIPHOP	金	15	小塚	19:00～20:00	10/4～12/27	12	12,600円	9,000円	7,200円	話題沸騰中!?初めてのでも楽しくできる大人のためのダンス教室。
628	ZUMBA	火	15	河越	10:30～11:30	10/1～12/24	13	13,650円	9,750円	7,800円	ラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れた南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。
NEW 629	脂肪燃焼 エクササイズ	火	15	河越	11:45～12:45	10/1～12/24	13	13,650円	9,750円	7,800円	簡単な筋トレと有酸素運動を組み合わせた教室です。ダイエットや筋力、体力向上にも効果的で、初めてでも楽しめます！

**LINE 公式アカウント**  
友だち登録お待ちしております

**Instagram 公式アカウント**  
教室・イベント情報 公式アカウント  
フォローお待ちしております

毎週 **マンツーマン・グループテニス** **火・水・金**

曜日で実施中!

指導員と一緒に楽しく練習をしませんか?詳しくはホームページ、またはご連絡ください。

「テニスをやってみたいけど、知らない人と一緒は不安…」  
「他の人がいる前でアドバイスをもらうのは恥ずかしい…」  
「苦手な動作をとことん練習したい!」

## 【 教室申込みは WEB が 便利 】

受講者の方には「**受講者カード**」をお渡ししています。  
すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録」をしていただくことで教室申込みが簡単になります。

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等での申込みができます!
- 申込期間中は24時間お申込み可能です!
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします!

**WEB 申込み**

受講者カード