

2026年  
7月  
開講

# 白石区体育館

## 夏のスポーツ教室受講者募集



### 暑さに負けない身体を！ 体力&健康づくりスタート♪

#### 2026年7月開講 夏のおすすめ教室



#### ■ 整う姿勢改善

簡単なストレッチと筋トレを行い、腰痛や肩こりを予防し、美しい姿勢を目指します！！

時間) 月曜日 14:15~15:15

料金) 一般: 8,800円 65歳以上: 6,400円 障がいのある方: 5,200円



#### ■ レズミルズボディコンバット(水)・(土)

キックボクシング、テコンドーなど様々な動きを取り入れ、ストレスを発散させながら全身を鍛え、引き締まった体を目指します！！

時間) ○水曜日 19:45~20:45 ○土曜日 19:00~20:00

料金) 一般: 15,000円 65歳以上: 13,800円 障がいのある方: 12,000円



#### ■ STARリズムジャンプ(小1~6年)

音楽(ビート)に合わせて様々なジャンプをする運動です。リズム感も良くなり運動能力が高まり、認知機能や集中力もアップします！！体力に自信がない方にもおすすめです。

時間) 土曜日 17:30~18:30

料金) 一般: 11,400円 障がいのある方: 9,000円

この他にも白石区体育館にはたくさんの教室がございます。  
詳しくはチラシ裏面や、白石区体育館ホームページをご覧ください！



#### お得なサポート

### さぽるとさぽるど

受講料助成が  
ご利用いただけます。



詳細はこちらから  
ご覧ください。

「教室 WEB 申込み」で受講料 100 円割引！

対象教室を WEB からお申込みいただいた場合、  
新規・継続を問わず、受講料を 100 円割引いたします。  
※WEB 申込みに対応していない教室は対象外となります。  
※申込期間終了後のお申込みは、教室 WEB 申込みの対象外となります。

#### 申込方法

【申込期間】 6月1日(月) ~ 6月14日(日) 9:00~20:00

【申込方法】 ①WEB、②電話、③施設窓口

※①については申込初日9:00~14日(日)23:59:59まで24時間受付中！

【抽 選】 6月16日(火) 15:00

定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選を行います。

①WEB申込の場合: 抽選結果をメールにてお知らせいたします。

②電話・③施設窓口申込の場合: 落選された方のみ電話にてお知らせいたします。

#### 追加申込

6月18日(木)9:00より 定員に空きがある教室のみ先着順にて受付(初日は電話のみ)。

※6月19日(金)以降は、窓口でも先着受付いたします。

※追加申込ではWEB申込はご利用できません。(電話・施設窓口のみ受付)。

WEB申込み  
フォーム



#### 納入方法

##### ① WEBでお申込みの場合

納入期間: 6月16日(火)~6月27日(土) 23:59:59まで

納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「WEBでのクレジットカード決済」または「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください。

■ご利用可能なクレジットカード: VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

■ご利用可能なコンビニ: ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン

※施設窓口での現金納入はできません。

※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。領収書につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収書は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

##### ② 電話・③ 施設窓口でお申込みの場合

納入期間: 6月19日(金)~6月27日(土) 9:00~20:00まで

納入期間内に施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

#### その他

・各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認ください。受講当日に各施設へお越しください。

・ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情(入院、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当施設までご連絡ください。また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合は電話で受講の意思を確認させていただきます。

・メールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問い合わせ願います。

・6月15日(月)は施設整備日のため各種手続きは行っておりません。あらかじめご了承ください。

#### 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ご申告ください。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、開講中止または開講間断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】

お申込みの際に取得する個人情報は、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依る統計及び分析
  - 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。

## 白石区体育館

〒003-0023

札幌市白石区南郷通6丁目北1

地下鉄東西線「南郷7丁目駅」1番出口より徒歩5分

TEL: 011-861-4014

■開館時間 9:00~21:00

■休館日 第3月曜日(整備日)

■駐車場 約70台(夏期)/約50台(冬期)



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

※受講料：障がいのある方…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

◆ 球技系教室 ◆											
※球技種目は同一種目の複数申込ができません。ただし、定員に空きがある場合、抽選後の追加申込が可能となります。 対象:成人(高校生以上)											
No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員	期間	
						一般	65歳以上の方	障がいのある方			
1	ナイトテニス初心者(水)	水	18:45~20:45	12	12	16,800円	15,600円	13,200円	本田 修	7/1~9/30	
2	テニス初心者(木)	木	9:15~10:45	12	12	13,800円	12,600円	10,800円	塩田 俊子	7/2~9/24	
3	テニス初級(月)	月	11:00~12:30	8	12	9,200円	8,400円	7,200円	塩田 俊子	7/6~9/14	
4	テニス初級(火)	火	13:00~15:00	11	12	15,400円	14,300円	12,100円	川島 裕子	7/7~9/29	
5	ナイトテニス初級(金)	金	18:45~20:45	11	12	15,400円	14,300円	12,100円	本田 修	7/3~9/25	
6	テニス初級A(水)	水	9:15~10:45	12	12	13,800円	12,600円	10,800円	市川 晶子	7/1~9/30	
7	テニス初級B(木)	木	13:00~15:00	12	12	16,800円	15,600円	13,200円	本田 和恵	7/2~9/24	
8	テニス初級C(金)	金	11:00~12:30	12	12	13,800円	12,600円	10,800円	塩田 俊子	7/3~9/25	
9	テニス中級A(水)	水	11:00~12:30	12	12	13,800円	12,600円	10,800円	市川 晶子	7/1~9/30	
10	テニス中級B(木)	水	11:00~12:30	12	12	13,800円	12,600円	10,800円	本田 和恵	7/1~9/30	
11	テニス中級C(金)	金	9:00~10:30	12	12	13,800円	12,600円	10,800円	塩田 俊子	7/3~9/25	
12	ナイトテニス中級(木)	木	18:45~20:45	12	12	16,800円	15,600円	13,200円	本田 修	7/2~9/24	
13	テニス中級上(水)	水	9:00~10:30	12	12	13,800円	12,600円	10,800円	本田 修	7/1~9/30	
14	テニス上級A(水)	水	13:00~14:30	12	12	13,800円	12,600円	10,800円	市川 晶子	7/1~9/30	
15	テニス上級B(木)	水	14:50~16:20	12	12	13,800円	12,600円	10,800円	市川 晶子	7/1~9/30	
16	テニス上級C(木)	木	11:15~12:45	12	12	13,800円	12,600円	10,800円	塩田 俊子	7/2~9/24	
17	テニスワンポイントレッスン ※1	月	9:15~10:45	8	12	9,200円	8,400円	7,200円	塩田 俊子	7/6~9/14	
18	卓球初級(水)	水	9:15~10:45	10	15	9,500円	9,000円	7,500円	札幌卓球連盟	7/8~9/16	
19	卓球中級①(火)	火	9:15~10:45	10	15	9,500円	9,000円	7,500円		7/7~9/15	
20	卓球中級②(水) ※2	水	9:15~10:45	10	15	9,500円	9,000円	7,500円		7/8~9/16	
21	卓球中級③(火) ※2	水	11:00~12:30	10	15	9,500円	9,000円	7,500円		7/8~9/16	
22	卓球中級④(水) ※2	火	11:00~12:30	10	15	9,500円	9,000円	7,500円		7/7~9/15	
23	卓球上級(火)	火	9:15~10:45	10	15	9,500円	9,000円	7,500円		7/7~9/15	
24	卓球上級(水)	水	11:00~12:30	10	15	9,500円	9,000円	7,500円		7/8~9/16	
25	バスケボール ※3	水	12:45~14:45	12	15	13,200円	12,000円	10,200円		片桐 三千代	7/1~9/30
26	バドミントン初級	月	9:30~11:30	8	16	8,800円	8,000円	6,800円		日下 美佳	7/6~9/14
27	バドミントンレベルアップ	月	11:50~13:50	8	16	8,800円	8,000円	6,800円		日下 美佳	7/6~9/14
28	バドミントン初心者	月	14:10~15:40	8	16	7,600円	7,200円	6,000円	日下 美佳	7/6~9/14	

※1 第2期テーマ：サービス・リターン（フラットサーブ・スライスサーブの打ち方、リターン練習） こちらの教室のみ他のテニス教室との複数申込みが可能です。  
 ※2 卓球中級①・②の指導カリキュラムは同じです。 ※3 バスケボールは65歳未満の方が受講対象となります。

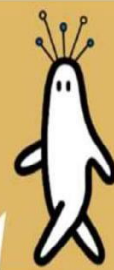
◆ ジュニア対象教室 ◆										
No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	受講料(税込)		指導員	期間
							一般	障がいのある方		
67	STARリズムジャンプ(土)	土	17:30~18:30	12	24	小1~6年	11,400円	9,000円	STAR ACADEMY	7/4~9/26

◆ ジュニア対象 短期・体操教室 ◆										
※ 下記の短期体操教室は同一種目の複数申込ができません。ただし、定員に空きがある場合、抽選後の追加申込が可能となります。										
No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	受講料(税込)		指導員	期間
							一般	障がいのある方		
88	体操苦手克服(年中・年長)月 ※	月	15:20~16:05	8	5	年中・年長	11,200円		角井 智絵	7/6~9/14
89	体操苦手克服(小1~3年)月 ※	月	16:10~17:25	8	10	小1~3年	9,200円	7,200円		
90	体操苦手克服(年中・年長)金 ※	金	15:20~16:05	12	5	年中・年長	16,800円			
91	体操苦手克服(小1~3年)金 ※	金	16:10~17:25	12	10	小1~3年	13,800円	10,800円	山住 由紀子	7/3~9/25

## スポーツ・フィットネス教室 ワンコイン体験実施中!

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を1教室・各期・1回体験することができます。

「教室の雰囲気はどんな感じ?」「続けられるかしら?」  
ぜひ一度、体験してください!



### 体験方法

- ①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
- ②空きがあるか確認後、直近の教室実施日(体験可能日)をご案内いたします。
- ③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料500円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。  
 ※開催前日までにお申込みください。  
 ※JAF会員の方は、JAF会員を含む2名様まで、ワンコイン教室体験が無料でご受講いただけます。※会員証のご提示が必要です。  
 ※ご見学のみ場合は無料です。


◆ フィットネス教室 ◆										
※フィットネス種目は複数申込が可能です。ただし、すべて受講される場合に限りです。										
No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員	期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方		
29	椅子を活用した健美操	木	13:30~14:30	11	12	12,100円	8,800円	7,150円	高野 里香	7/2~9/17
30	健美操(火)	火	10:30~12:00	10	30	11,000円	8,000円	6,500円	高野 里香	7/14~9/29
31	健美操(金)	金	9:50~10:50	11	25	12,100円	8,800円	7,150円	高野 里香	7/3~9/18
32	ヨガ(水)	水	9:30~11:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	住代	7/1~9/30
33	ヨガ(木)	木	9:30~11:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	ヨガライフスタイル	7/2~9/24
34	ヨガ(金)	金	9:30~11:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	ヨガライフスタイル	7/3~9/25
35	ナイトピラティス(水)	水	19:00~20:30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	原野 すみれ	7/1~9/30
36	ピラティス(土)	土	10:45~12:00	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	伊藤 はるか	7/4~9/26
37	ピラティス(土)②	土	9:15~10:30	12	25	13,200円	9,600円	7,800円	伊藤 はるか	7/4~9/26
98	バレトン・ソールシンセシス	金	19:30~20:30	12	25	13,200円	9,600円	7,800円	今 香穂里	7/3~9/25
38	ビューティーボディメイク	水	13:00~14:30	11	25	12,100円	8,800円	7,150円	遠 浩美	7/1~9/30
39	美カラダ目指して健康体操	火	11:00~12:15	11	25	12,100円	8,800円	7,150円	大嶋 春香	7/7~9/29
40	やさしいクラシックバレエ(金) ※1	火	11:15~12:15	12	20	13,200円	9,600円	7,800円	阿部 由香	7/3~9/25
41	やさしいクラシックバレエI(火) ※1	火	13:50~15:05	10	20	11,000円	8,000円	6,500円	阿部 由香	7/7~9/29
42	やさしいクラシックバレエII(火) ※2	火	15:10~16:50	10	20	9,000円	7,000円	6,000円	阿部 由香	7/7~9/29
43	太極拳初級	水	13:00~14:30	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	沖野	7/1~9/30
44	太極拳中級	水	11:20~12:50	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	沖野	7/1~9/30
45	ZUMBA A(火)	火	19:30~20:30	10	25	11,000円	8,000円	6,500円	Saya	7/7~9/15
46	ZUMBA A(木)	木	13:00~14:00	11	25	12,100円	8,800円	7,150円	Saya	7/2~9/17
47	ZUMBA A(金)	金	10:00~11:00	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	Saya	7/3~9/18
48	スッキリエイブ	火	9:45~10:45	10	25	11,000円	8,000円	6,500円	Saya	7/7~9/15
49	ダンスエアロ	金	11:15~12:15	11	30	12,100円	8,800円	7,150円	Saya	7/3~9/18
50	フラダンス初級コース・アカヒ	金	12:45~13:45	12	25	13,200円	9,600円	7,800円	小嶋 絵里	7/3~9/25
51	フラダンス中級コース・キエキエ	金	14:00~15:15	12	25	13,200円	9,600円	7,800円	小嶋 絵里	7/3~9/25
52	ひざごし筋力UP運動①※3	水	13:30~14:30	11	12	12,100円	8,800円	7,150円	前田 淑絵	7/1~9/30
53	ひざごし筋力UP運動②※3	水	14:40~15:40	11	12	12,100円	8,800円	7,150円	前田 淑絵	7/1~9/30
54	はねないトラポランエクササイズ	月	10:00~11:00	8	15	8,800円	6,400円	5,200円	シンデレラトレーナーズ	7/6~9/14
55	トラポランエクササイズ	月	19:00~20:00	8	15	8,800円	6,400円	5,200円	シンデレラトレーナーズ	7/6~9/14
56	健康ストレッチ	月	12:45~14:00	8	25	8,800円	6,400円	5,200円	遠 浩美	7/6~9/14
57	整う姿勢改善	月	14:15~15:15	8	25	8,800円	6,400円	5,200円	遠 浩美	7/6~9/14
58	やさしいピラティス(月)	月	11:30~12:30	8	30	8,800円	6,400円	5,200円	和田 真里	7/6~9/14
59	楽しく笑って若返り体操①※4	月	10:00~11:00	8	12	8,800円	6,400円	5,200円	古川 亜優美	7/6~9/14
60	楽しく笑って若返り体操②※4	月	11:15~12:15	8	12	8,800円	6,400円	5,200円	古川 亜優美	7/6~9/14
61	レズミルズボディコンパクト(水)	水	19:45~20:45	12	20	15,000円	13,800円	12,000円	FANTREPOT	7/1~9/30
62	レズミルズボディコンパクト(土)	土	19:00~20:00	12	20	15,000円	13,800円	12,000円	FANTREPOT	7/4~9/26

※1 女性向けの内容となります。No.40とNo.41の指導カリキュラムは同じです。 ※2 こちらの教室はNo.41の教室を受講される方が申込み可能です。  
 ※3 No.52とNo.53の指導カリキュラムは同じです。 ※4 No.59とNo.60の指導カリキュラムは同じです。

### 教室申込はWEBが便利

受講者の方には「受講者カード」をお渡しています。  
 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。  
 ※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

- 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可能です。
- 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申込みフォーム

### 施設からのお知らせ

～駐車場のご利用について～  
 当施設の駐車場は敷地が狭く、駐車可能台数が限られております。  
 各教室の開始前後は混雑が予想され、一時的に満車となる場合がございます。  
 満車時は近隣のコインパーキングのご利用をお願いいたします。  
 可能な方は公共交通機関でのご来館のご協力をお願いいたします。





Instagram  
 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!



LINE  
 公式アカウント  
 友だち登録お待ちしております!



人生に、スポーツを。  
**SASPO**