

2023年

4月 開講

手稲区体育館

スポーツ教室受講生大募集!!

申込期間 3/1(水)~3/14(火)

★申込はweb(24時間)電話、窓口(ともに9時~20時)で受け付けます!

テニス(対象16歳以上)

番号	教室名	指導員名	曜日	時間帯	回数	定員	開講期間	受講料【税込】	
								一般	65歳以上
101	テニス初級(月)	工藤 敏夫	月	9:10 ~ 10:40	10回	10名	4/3 ~ 6/26	11,000円	10,000円
102	テニス初中級(月)		月	11:00 ~ 12:30	10回	10名		11,000円	10,000円
103	テニス初中級(水)	羽倉 孝造	水	9:00 ~ 10:30	11回	10名	4/12 ~ 6/28	12,100円	11,000円
104	テニス中級(水)		水	10:40 ~ 12:30	11回	10名		14,850円	13,750円
105	テニス中上級(水)		水	12:50 ~ 14:40	11回	10名		14,850円	13,750円
106	テニス初中級(木)	羽倉 孝造	木	12:50 ~ 14:20	10回	10名	4/6 ~ 6/29	11,000円	10,000円
107	ナイターテニス初中級		木	19:10 ~ 20:40	11回	10名		12,100円	11,000円
108	テニス中級(金)	調整中	金	9:00 ~ 10:50	11回	10名	4/7 ~ 6/30	14,850円	13,750円
109	テニス中級(少人数制W強化)		金	10:55 ~ 12:45	11回	6名		17,050円	
110	大人のエンジョイテニス		金	12:50 ~ 13:40	11回	6名		11,000円	
111	テニス中級(土)	羽倉 孝造	土	9:00 ~ 10:50	8回	10名	4/1 ~ 6/24	10,800円	10,000円
112	テニス初級(土)		土	11:00 ~ 12:30	8回	10名		8,800円	8,000円

卓球(対象16歳以上)

番号	教室名	指導員名	曜日	時間帯	回数	定員	開講期間	受講料【税込】	
								一般	65歳以上
115	卓球初級(水)	札幌婦人卓球親睦会	水	9:10 ~ 10:40	10回	15名	4/12 ~ 6/28	9,000円	8,500円
116	卓球上級(水)		水	9:10 ~ 10:40	10回	15名		9,000円	8,500円
117	卓球中級(水)		水	10:45 ~ 12:45	10回	15名		10,500円	9,500円
118	卓球中上級(水)		水	10:45 ~ 12:45	10回	15名		10,500円	9,500円
119	卓球初級(金)	札幌婦人卓球親睦会	金	9:10 ~ 10:40	11回	15名	4/7 ~ 6/30	9,900円	9,350円
120	卓球中級(金) 9:10		金	9:10 ~ 10:40	11回	15名		9,900円	9,350円
121	卓球初中級(金)		金	10:45 ~ 12:45	11回	15名		11,550円	10,450円
122	卓球中級(金) 10:45		金	10:45 ~ 12:45	11回	15名		11,550円	10,450円
123	卓球上級(金)		金	10:45 ~ 12:45	11回	15名		11,550円	10,450円

ゴルフ(対象16歳以上)、バスケットボール(対象16~59歳女性)

番号	教室名	指導員名	曜日	時間帯	回数	定員	開講期間	受講料【税込】	
								一般	65歳以上
124	ゴルフ基礎	(有)北海道GIP	土	9:00 ~ 10:30	8回	26名	4/1 ~ 6/24	9,600円	8,800円
125	ゴルフ形成		土	10:50 ~ 12:20	8回	26名		9,600円	8,800円
126	レディースバスケットボール	山岡 真由美	月	11:15 ~ 12:45	10回	15名	4/3 ~ 6/26	9,000円	

※障がい者手帳をお持ちの方は、別途割引受講料があります。

裏面や中面には、子ども向け教室やフィットネス教室があります!

2023年

4月 開講

手稲区体育館

初心者大歓迎！！



フィットネス教室受講生大募集！！

申込期間 3/1(水)～3/14(火)

★申込はweb(24時間) 電話、窓口(ともに9時～20時)で受け付けます！

月曜日（開講期間：4/3～6/26）						受講料【税込】		内容
番号	教室名	指導員名	時間帯	定員	回数	一般	65歳以上	
301	体質改善ストレッチ	三國 ちはる	9:45～10:55	30名	10回	10,500円	9,500円	リンパ、血液の流れを良くして体の歪みや不調を改善します。
302	ピラティスPLUS		11:10～12:20	30名	10回	10,500円	9,500円	ピラティスの他ストレッチや筋トレで全身をトータルして身体を作ります。
303	あへあほ健康体操	片山 淳子	13:00～14:10	30名	10回	10,500円	9,500円	「あへあほ」という発声をしながらお腹を凹ませるエクササイズです！
火曜日（開講期間：4/4～6/27）								
304	ZUMBA	太田 明博	9:10～10:20	30名	13回	13,650円	12,350円	南米生まれ、ラテンの音楽に合わせて楽しく踊りましょう！
305	ゆる体操&ウォーク	高橋 由美	9:30～10:30	15名	13回	13,650円	12,350円	ゆる体操で心身を解きほぐし、全身運動の基本である「歩き」を正しく改善します。
306	さわやか健康体操	いいだみつこ SSKT	10:30～12:00	30名	12回	12,600円	11,400円	軽快なリズムに合わせて身体を動かします！
307	レディースナニ☆アロハ（女性限定）	佐藤 満美子	13:15～14:25	15名	12回	12,600円	11,400円	ハワイアンフラとフィットネスエクササイズを融合させたプログラムです。
308	トランポリンフィットネス（火）	(株)Cinderella Trainers	19:45～20:45	10名	12回	12,600円		フィットネス用のトランポリンを使い音楽に合わせて、効率よく脂肪燃焼します。
水曜日（開講期間：4/5～6/28）								
309	レディースビューティーヨガ（女性限定）	湊 真裕美	9:30～10:30	30名	12回	12,600円	11,400円	柔軟体操が主体の運動です。運動量が少なめなのでご年配の方にも好評！
310	リズムで楽々3B体操	川口 早苗	9:30～11:00	15名	12回	12,600円	11,400円	運動の助けとして専用用具を使用。音楽に合わせて楽しく行います！
311	ピラティス	高橋 有紀	11:15～12:45	15名	12回	12,600円	11,400円	インナーを鍛え背骨を伸ばし姿勢を整える。腰痛・肩こりの予防などにつながります。
312	からだにやさしい健康体操11:00	いいだみつこ SSKT	11:00～12:30	30名	12回	12,600円	11,400円	軽快なリズムに合わせて身体を動かします。自分の身体を良く知ることで、無理をせず徐々に良い状態にもっていきます。
313	からだにやさしい健康体操13:00		13:00～14:30	30名	12回	12,600円	11,400円	
木曜日（開講期間：4/6～6/29）								
314	あへあほ体操 9:15	鶴野 昌博	9:15～10:25	15名	11回	11,550円	10,450円	「あへあほ」という発声をしながらお腹を凹ませるエクササイズです！
315	あへあほ体操 10:30		10:30～11:40	15名	11回	11,550円	10,450円	
316	レディースヨガストレッチ（女性限定）	佐藤 満美子	19:00～20:30	15名	11回	11,550円	10,450円	ストレッチを取り入れたヨガなので、運動が苦手な方におすすめです。
金曜日（開講期間：4/7～6/30）								
317	ゆる体操+α	高橋 由美	11:30～12:30	15名	12回	12,600円	11,400円	ゆる体操で心身の疲れを取りながら、トレーニングなどで日常生活の動きを楽しめます。
318	姿勢が良くなるピラティス	齋藤 志保	12:45～13:45	30名	11回	11,550円	10,450円	姿勢が良くなり肩こり等が解消され、基礎代謝もUP。（経験者向け）
319	ピラティス&リセット		14:00～15:00	30名	11回	11,550円	10,450円	
320	リラックスヨガ	嶋海 裕子	19:00～20:10	15名	12回	12,600円	11,400円	アロマの香りの中、ヨガのポーズと呼吸でココロとカラダをリラックスさせます。
321	ヨガ（金）9:15	ヨガライフスクール	9:15～10:45	30名	12回	12,600円	11,400円	ヨガの座り方や腹式呼吸の仕方など、基本的なことから指導します。運動量は少なめです！
322	ヨガ（金）11:00		11:00～12:30	30名	12回	12,600円	11,400円	
土曜日（開講期間：4/1～6/24）								
323	ヨガ（土）9:00	ヨガライフスクール	9:00～10:30	30名	11回	11,550円	10,450円	ヨガの座り方や腹式呼吸の仕方など、基本的なことから指導します。運動量は少なめです！
324	ヨガ（土）11:00		11:00～12:30	30名	11回	11,550円	10,450円	
325	トランポリンフィットネス（土）	(株)Cinderella Trainers	10:00～11:00	10名	9回	9,450円		フィットネス用のトランポリンを使い音楽に合わせて、効率よく脂肪燃焼します。
星置中学校で行う教室（開講期間：4/10～6/26）								
326	ヨガIN星置（月）	櫻井 知子	19:30～21:00	30名	12回	12,600円	11,400円	手稲区体育館で行っているヨガ教室を星置中学校で行います。

※障がい者手帳をお持ちの方は、別途割引受講料があります。(番号308、325に割引受講料はありません。)

子ども向け教室

月曜日	番号	教室名	指導員名	時間帯	回数	定員	開講期間	受講料【税込】
	201	ダンス 年中・年長	岩 瑛里奈	14:50 ~ 15:50	17回	30名	4/17 ~ 9/25	15,300円
	202	チアダンス 小1~3		16:00 ~ 17:00	17回	30名		15,300円
	203	チアダンス 小3~6		17:10 ~ 18:20	17回	40名		15,300円
	204	運動あそびいろは 年中・年長	森岡・中村	15:00 ~ 16:15	16回	20名	4/3 ~ 9/25	20,800円
	205	運動あそびいろは 小1・2		16:15 ~ 17:30	16回	20名		20,800円
	206	ミニバスケットボール 小1~3	山岡・清川	16:10 ~ 17:10	17回	20名	4/17 ~ 9/25	12,750円
	207	ミニバスケットボール 小4~6		17:20 ~ 18:50	17回	30名		15,300円

火曜日	番号	教室名	指導員名	時間帯	回数	定員	開講期間	受講料【税込】
	208	テニス(火) 小3~6	小濱・田中	16:25 ~ 17:55	23回	20名	4/11 ~ 9/26	25,300円
	209	バドミントン(火) 小3~6	早坂・阿部	16:25 ~ 17:55	24回	30名		21,600円

水曜日	番号	教室名	指導員名	時間帯	回数	定員	開講期間	受講料【税込】
	210	フットサル(水) 小1~3	真藤 優亮	15:50 ~ 16:50	24回	15名	4/12 ~ 9/27	18,000円
	211	フットサル(水) 小3~6		16:55 ~ 17:55	24回	15名		18,000円
	212	スラックライン 小1~3	ベツ エカテリーナ	16:00 ~ 17:15	23回	8名		25,300円
	213	スラックライン 小3~6		17:20 ~ 18:35	23回	8名		25,300円
	214	バドミントン(水) 小1~3	吉田 仁美	16:25 ~ 17:25	24回	10名		18,000円
	215	バドミントン(水) 小3~6	早坂 恵	16:25 ~ 17:55	24回	15名		21,600円
	216	タグラグビー 小3~6	北海道ラグビーフットボール協会	16:25 ~ 17:55	22回	15名		19,800円
	217	卓球 小3~6	札幌婦人卓球親睦会	16:30 ~ 18:00	23回	20名		20,700円

木曜日	番号	教室名	指導員名	時間帯	回数	定員	開講期間	受講料【税込】
	218	ヒップホップ 小1~3	中村 桃	15:40 ~ 16:40	24回	20名	4/6 ~ 9/28	21,600円
	219	ヒップホップ 小3~6		16:45 ~ 17:55	24回	30名		21,600円
	220	テニス(木) 小1・2	平井 正	16:10 ~ 17:10	23回	10名		20,700円
	221	テニス(木) 小3~6		17:20 ~ 18:40	23回	10名		25,300円
	222	バドミントン(木) 小3~6	山口・吉田	16:25 ~ 17:55	23回	30名		20,700円

金曜日	番号	教室名	指導員名	時間帯	回数	定員	開講期間	受講料【税込】
	223	Let's English (保護者同伴1歳6カ月~4歳)	櫻井 知子	10:00 ~ 10:40	24回	8名	4/7 ~ 9/29	21,600円
	※1 224	バレーボール 小3~6 16:10~	對馬 文治	16:10 ~ 17:00	22回	15名		16,500円
	※1 225	バレーボール 小3~6 17:05~		17:05 ~ 17:55	22回	15名		16,500円
	226	バドミントン(金) 小1~3	工藤 美幸	16:25 ~ 17:25	22回	10名		16,500円
	227	バドミントン(金) 小3~6	山口 克志	16:25 ~ 17:55	22回	15名		19,800円

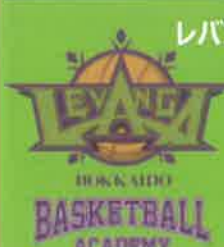
☆障がい者手帳及び障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、別途割引受講料があります。

※1 番号224、225は重複申込をお控えください。

プロスポーツ団体教室(申込、問い合わせは各団体HPのみ受付!!)

教室名	実施団体	時間帯	曜日	対象
レバンガ北海道バスケットボールアカデミー	レバンガ北海道	19:00 ~ 21:00	月	小学4~6年生
コンサドーレサッカースクール	コンサドーレ北海道スポーツクラブ	15:50 ~ 16:50 17:00 ~ 18:00	火	小学1~3年生(15:50~) 小学4~6年生(17:00~)
北海道日本ハムファイターズベースボールアカデミー	ファイターズスポーツ&エンターテインメント	15:15 ~ 16:15	金	未就学の4~6歳児

※申込、問い合わせは各団体HPにて承っております。手稲区体育館では受け付けておりませんので、あらかじめご了承ください。



レバンガ北海道のアカデミーコーチから習ってみませんか?

- JUNIOR2クラス
- Advanceコース(小学4~6年生)
- 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↓






コンサドーレ北海道スポーツクラブ



🌸 申込方法はWEB申込がおすすめです 🌸 各種割引もございます! 🌸

- ・ 申込をすると、確認メールが届くため申込間違いがないかを確認できる!
- ・ 抽選結果がメールで届くから ◎分かりやすい! ◎結果が早く知れる!

さぼーとさっぽろ 受講料の助成を開始いたします!!

さぼーとさっぽろの会員または同居家族の方は「教室 WEB 申込み」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 右記の QR コードより、さぼーとさっぽろ入力フォームにアクセスいただき、必要事項を入力してください。(3/1 よりアクセス可能です。)
 - ② さぼーとさっぽろより、ご入力されたメールアドレス宛にクーポンコードが発行されます。
 - ③ 札幌市スポーツ協会の教室 WEB 申込みフォームにて②で発行されたクーポンコードを入力しお申込みいただく助成額の適用となります。
- ※ 1 年度 1 家族につき、1 回の適用となります。
※ 水泳教室を自動継続されている方につきましては、別途お知らせいたします。



教室 WEB 申込み 受講料割引キャンペーン を実施いたします!!

「教室 WEB 申込み」より、4 月開講教室をお申込みいただくと
受講料が 200 円割引となります。

- ・ 本キャンペーンは「令和 5 年 4 月開講教室」限定で、新規・継続でのお申込み問わず、対象教室に「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。

WEB申込QRコードはこちら



申込期間 3月1日(水)～3月14日(火)

○申込方法 ①WEB ②電話(684-0088) ③施設窓口

【WEB】申込期間中24時間申込み可能です(3月14日(火) 23:59まで)

【電話・窓口】9:00～20:00 ※3月13日(月)は施設整備日のためweb申込のみ

○抽 選 3月16日(木) 12:00～ ※コンピューターによる自動抽選

【WEB】抽選結果をメールで通知します。

【電話・窓口】**落選された方にのみ**3月17日(金)までに電話にて通知します。

○追加申込 3月18日(土) 9:00～【電話にて先着順】

○納入方法 ①WEBと②電話③施設窓口では納入方法が異なります

<①WEBでお申込みの場合>

納入期間:3月16日(木)～3月31日(金) 23:59:59まで

受講料納入期間内に当選結果メールに記載されている決済ページURLにアクセス!

「クレジットカード決済」「コンビニ決済」のいずれかの決済方法にてお支払いください。

お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

※当選結果メールが届いた時点でお手続きが可能です。

※施設窓口での現金納入は出来ませんのであらかじめご了承ください。

■ご利用いただけるクレジットカード

VISA・MasterCard・JCB・American Express・Diners Club

■ご利用いただけるコンビニ

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

＼多種目体験型スクール／

DO! スポキIDS DO! ジニア健康塾

4月1日(土)～募集開始!!

詳細は、右記 QR コード
より、ホームページをご覧ください◎



<②電話、③施設窓口でお申込みの場合>

納入期間:3月19日(日)～3月31日(金)

受講料納入期間内に、施設窓口にて受講料を現金でお支払いください。

※期間中に受講料の納入をお願いいたします。期間中に納入できない場合は、お電話にてお知らせください。

納入を確認できない場合は、受講の権利をキャンセルとさせていただきます可能性がございます。

教室申込みは WEB が 便利 で 簡単

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!

