

2026年

4月

開講

東区体育館

春のスポーツ教室受講者募集



人生に、スポーツを。

SASPO

夏に向けての体づくり★春からスタート♪



★初心者の方にも★おすすめ教室★



Fight&yoga

(火・19:00~20:00)

[動]の

ボクシングエクササイズ

[静]の

ヨガのコラボ



イス活たいそう

(水・11:45~13:15)

たかがイス、
されどイス
イスを使った
エクササイズで
頭から脚まで鍛えます🔥



全身調整ヨガ

(木・14:30~15:30)

体がかたい😓
久しぶりに運動をする方に
おすすめ♥
気軽に
できる
調整ヨガ😊



あそびば(月・木) ※年中~小4まで対象

鉄棒や跳び箱、平均台にマット等の体操器具やボールや縄跳び他、様々な遊具を使いながら「あそび」と「たいそう」を融合させた総合型運動教室です♪



健康貯筋体操(火・10:45~11:45)

人生100年を目指して!
貯筋=筋肉を蓄えて日常生活を
過ごしやすいしましょう!



DOI スポKIDS

打って
泳いで
跳んで

多種目体験型スクール

※小1~3対象
いろいろな
スポーツを
いろいろな施設で体験しよう



ワンタイム
グループ
テニス

日時:金曜日 13:00~15:00
定員:2~6名のグループ
受講料:9,300円から11,400円 ※人数で変わります。
申込方法:電話または窓口にてお伝えください。

教室事業ブランド「SASPO」完成記念! 春のプレゼントキャンペーン

申込期間:3/1(日)~
抽選で510名様に
SASPOイメージキャラクター
「ジュンカンカン」グッズ等をプレゼント

詳しくは
WEBサイトを
ご覧ください。



新規受講者

新規受講者
全員に

トートバッグ
プレゼント



継続受講者

A賞
すべてのグッズ+
受講料1,000円
割引クーポン

10名様



B賞

アクリル
キーホルダー 200名様

C賞

クリアボトル 300名様



※画像はイメージです。

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? | 難行されるかしら? | 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300円は現金支払いのみ、当日にお支払いください。
※開催日までに申し込まないと、体験不可となります。
※JAF会員の方は、JAF会員番号を名簿まで、ワンコイン教室専攻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。
※ご希望のみの場合は無料です。

お得なサポート

さぽとさぽぽ

受講料助成が
ご利用いただけます。



教室(毎月申込み)で受講料1200円助成!
1回体験をWEBから申込みいただいた場合、
初回・2回を助成し、受講料1200円助成いたします。
※申込申込みは1回限りです。
※申込期間終了後は申込みできません。受講料は申込みの回数となります。

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。
※申込みは、

- お申込期間、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。
- お申込期間中は24時間お申込みいただけます。
- お申込内容の修正はメールでお知らせいたします。

■キッズ・ジュニア教室[6か月コース]

※2026年度より、教室名に「学年」を追加しました。内容に変更はありません。

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	受講料(税込)			指導員名	受講期間
							一般	障がいのある方			
60	ジュニアバドミントン(小1~3)	木	16:15 - 17:45	20	24	小1~小3	19,000円	15,000円		札幌地区 バドミントン 協会	4/16 - 9/24
61	ジュニアバドミントン(火・小3~6)	火	16:10 - 17:55	22	30	小3~小6	24,200円	18,700円			4/14 - 9/29
62	ジュニアバドミントン(金・小3~6)	金	16:15 - 18:00	21	30	小3~小6	23,100円	17,850円			4/10 - 9/25
63	ジュニアテニス(小1・2)	金	15:30 - 16:30	21	10	小1・小2	19,950円	15,750円		石野 寛子	4/10 - 9/25
64	ジュニアテニス(小3・4)	金	16:30 - 18:00	21	10	小3・小4	24,150円	18,900円			4/10 - 9/25
65	ジュニアテニス(小5・6)	火	16:30 - 18:00	22	10	小5・小6	25,300円	19,800円			4/7 - 9/29
66	ジュニアソフトテニス(小3~6)	木	16:30 - 18:00	20	20	小3~小6	23,000円	18,000円	丹治 正博 鈴木 みのり		4/2 - 9/24
67	ジュニア卓球(小3~6)	火	16:30 - 18:00	23	24	小3~小6	21,850円	17,250円	中島 ケイ子		4/7 - 9/29
68	ジュニアミニバス(小2・3)	水	15:45 - 16:45	24	24	小2・小3	19,200円	15,600円	山岡 真由美 一宮 晴美		4/1 - 9/30
69	ジュニアミニバス(小4~6)	水	16:50 - 18:10	24	36	小4~小6	22,800円	18,000円			4/1 - 9/30
70	ジュニアかけっこ(小1・2)	水	16:00 - 17:00	19	18	小1・小2	18,050円	14,250円	横谷 政一		4/1 - 9/30
71	ジュニアかけっこ(小3・4)	水	17:05 - 18:05	19	18	小3・小4	18,050円	14,250円			4/1 - 9/30
72	ジュニア体操(小1~4)	水	15:30 - 17:00	24	10	小1~小4	27,600円	21,600円	西村 満里子		4/1 - 9/30
73	運動能力向上♪あそびば(年中・年長)	木	15:10 - 16:25	23	20	年中・年長	26,450円	20,700円	まつもとのぶひろ		4/9 - 9/24
74	運動能力向上♪あそびば(小1・2)	木	16:30 - 17:45	23	20	小1・小2	26,450円	20,700円			4/9 - 9/24
75	キッズチアダンス(年中~小1)	木	15:45 - 16:45	22	20	年中~小1	20,900円	16,500円	山本 里佐		4/2 - 9/24
76	キッズヒップホップ(年中~小1)	月	15:45 - 16:45	16	30	年中~小1	15,200円	12,000円	中島 亜夕子		4/13 - 9/28
77	ジュニアヒップホップ(小2~6)	月	17:00 - 18:30	16	30	小2~小6	15,200円	12,000円			4/13 - 9/28
78	SSAキッズフットサル(小1・2)	月	16:20 - 17:20	16	15	小1・小2	13,600円	10,400円	サフィールヴァ北海道 指導員		4/13 - 9/28
79	SSAジュニアフットサル(小3・4)	月	17:30 - 18:30	16	15	小3・小4	13,600円	10,400円			4/13 - 9/28
79	運動能力向上&体づくり♪あそびば(小1・2)	月	15:40 - 16:55	17	20	小1・小2	19,550円	15,300円	まつもとのぶひろ		4/13 - 9/28
80	運動能力向上&体づくり♪あそびば(小3・4)	月	17:00 - 18:15	17	20	小3・小4	19,550円	15,300円			4/13 - 9/28

※No.72『ジュニア体操』教室に初めてお申込みされる方は、お申込み前に一度、ご見学ください。(無料)

※No.79・80『運動能力向上&体づくり♪あそびば』は昨年度の『運動あそび い・ろ・は』が教室名変更となった教室です。指導員の変更はありません。

※申込期間中に同一種目を複数お申込みすることはできません。2教室目以降は追加申込をご利用ください。(キッズ・ジュニア教室)

■フィットネス系教室[3か月コース]



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)			指導員名	受講期間
						一般	65歳以上	障がいのある方		
43	ベーシックヨガ	木	10:00 - 11:00	13	15	14,300円	10,400円	8,450円	赤堀 郁美	4/2 - 6/25
44	あへあほ体操	木	13:00 - 14:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	㈱アクティブスタイル	4/2 - 6/25
45	全身調整ヨガ	木	14:30 - 15:30	13	15	14,300円	10,400円	8,450円	大沼 千尋	4/2 - 6/25
46	リラックスヨガ	金	9:30 - 11:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	嶺 努	4/3 - 6/26
47	ZUMBA	金	10:30 - 11:30	13	15	14,300円	10,400円	8,450円	相川 真須美	4/3 - 6/26
48	Sintex(シントックス)@Tone(トーン)&筋トレ	金	11:45 - 12:30	13	15	11,700円	9,100円	7,800円	相川 真須美	4/3 - 6/26
49	やさしいパワーヨガ	金	13:15 - 14:30	13	15	14,300円	10,400円	8,450円	大沼 千尋	4/3 - 6/26
50	自律神経を整えるピラヨガ	金	15:00 - 16:00	13	15	14,300円	10,400円	8,450円	大沼 千尋	4/3 - 6/26
51	ナニアロハ	土	10:00 - 11:00	13	15	14,300円	10,400円	8,450円	佐藤 満美子	4/4 - 6/27
52	太極拳 入門	木	10:00 - 12:00	13	30	14,300円	10,400円	8,450円	南谷 正子	4/2 - 6/25
53	太極拳 中級	火	10:15 - 12:15	12	30	13,200円	9,600円	7,800円	鹿野 由紀子	4/7 - 6/30

※No.48『Sintex@Tone&筋トレ』は昨年度の『眠れる体づくり体操』が教室名変更となった教室です。指導員の変更はありません。

※黄色箇所は昨年度と時間に変更になった箇所です。お間違えのないようご注意ください。

■球技系教室[3カ月コース]



人生に、スポーツを。

SASPO



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)			指導員名	受講期間
						一般	65歳以上	障がいのある方		
1	卓球 初級	水	9:00 - 11:00	11	15	12,100 円	11,000 円	9,350 円	札幌卓球連盟	4/1 - 6/24
2	卓球 入門	金	9:20 - 10:50	12	12	11,400 円	10,800 円	9,000 円		4/10 - 6/26
3	卓球 初級	金	9:00 - 10:50	12	15	13,200 円	12,000 円	10,200 円		4/10 - 6/26
4	卓球 初中級	金	9:00 - 10:50	12	15	13,200 円	12,000 円	10,200 円		4/10 - 6/26
5	卓球 中上級	金	11:00 - 12:50	12	15	13,200 円	12,000 円	10,200 円		4/10 - 6/26
6	卓球 上級	金	11:00 - 12:50	12	15	13,200 円	12,000 円	10,200 円		4/10 - 6/26
7	バドミントン 入門	水	9:00 - 11:00	11	12	12,100 円	11,000 円	9,350 円	札幌地区バドミントン協会	4/1 - 6/24
8	バドミントン 中級	火	9:00 - 11:00	12	15	13,200 円	12,000 円	10,200 円		4/7 - 6/30
9	テニス中級 実戦教室	火	11:10 - 12:40	12	10	13,800 円	12,600 円	10,800 円	本田 修	4/7 - 6/30
10	テニス 初級	木	9:15 - 10:45	11	10	12,650 円	11,550 円	9,900 円	石野 寛子	4/9 - 6/25
11	テニス 初級	土	9:00 - 10:50	11	20	15,400 円	14,300 円	12,100 円	藤澤 千鶴子 高藤 厚子	4/4 - 6/27
12	NEW テニス 初中級	月	9:00 - 10:30	9	10	10,350 円	9,450 円	8,100 円	小斎 玲子	4/13 - 6/29
13	テニス 初中級	火	12:50 - 14:20	12	10	13,800 円	12,600 円	10,800 円	本田 修	4/7 - 6/30
14	テニス 初中級	木	10:50 - 12:50	11	10	15,400 円	14,300 円	12,100 円	石野 寛子	4/9 - 6/25
15	テニス 初中級	土	9:00 - 10:50	11	20	15,400 円	14,300 円	12,100 円	菊池 奈保子 小斎 玲子	4/4 - 6/27
16	NEW テニス 中級	月	10:35 - 12:05	9	10	10,350 円	9,450 円	8,100 円	小斎 玲子	4/13 - 6/29
17	テニス 中級	火	14:30 - 16:00	11	10	12,650 円	11,550 円	9,900 円	石野 寛子	4/7 - 6/30
18	テニス 中級	土	11:00 - 12:50	11	20	15,400 円	14,300 円	12,100 円	菊池 奈保子 小斎 玲子	4/4 - 6/27
19	ゴルフ	土	11:00 - 12:30	11	28	13,750 円	12,650 円	11,000 円	池田 和弘	4/4 - 6/27
20	ナイトテニス 初中級	月	19:00 - 20:30	9	10	10,350 円	9,450 円	8,100 円	平井 正	4/13 - 6/29

※申込期間中に同一種目を複数お申込みすることはできません。2教室目以降は追加申込をご利用ください。(球技系教室)

■フィットネス系教室[3カ月コース]



人生に、スポーツを。

SASPO



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)			指導員名	受講期間
						一般	65歳以上	障がいのある方		
30	ソフトエアロビクス	月	10:00 - 11:30	9	30	9,900 円	7,200 円	5,850 円	横川 亜弥	4/13 - 6/29
31	姿勢改善ヨガ	月	14:00 - 15:00	8	15	8,800 円	6,400 円	5,200 円	森本 香織	4/13 - 6/29
32	プレ・ピラティス	月	19:00 - 20:00	8	15	8,800 円	6,400 円	5,200 円	定居 昭希	4/13 - 6/29
33	アンチエイジングピラティス	火	9:00 - 10:00	12	30	13,200 円	9,600 円	7,800 円	大沼 千尋	4/7 - 6/30
34	体幹バランスエクササイズ	火	12:00 - 13:00	12	15	13,200 円	9,600 円	7,800 円	大宮 弥生	4/7 - 6/30
36	NEW 健康貯筋体操	火	10:45 - 11:45	12	15	13,200 円	9,600 円	7,800 円	大宮 弥生	4/7 - 6/30
37	NEW Fight&yoga	火	19:00 - 20:00	11	15	12,100 円	8,800 円	7,150 円	北海道全員健康塾	4/14 - 6/30
38	リズム体操	水	10:15 - 11:15	11	30	12,100 円	8,800 円	7,150 円	向井 雅子	4/1 - 6/24
39	ヨガ教室(水)	水	10:00 - 11:30	11	30	12,100 円	8,800 円	7,150 円	(株)ケルブ	4/1 - 6/24
35	NEW イス活たいそう	水	11:45 - 13:15	11	30	12,100 円	8,800 円	7,150 円	HIRO	4/1 - 6/24
40	NEW 健美操	水	13:30 - 15:00	11	30	12,100 円	8,800 円	7,150 円	川崎 由美子	4/1 - 6/24
41	はじめてのマットピラティス	水	14:00 - 15:00	11	15	12,100 円	8,800 円	7,150 円	大沼 千尋	4/1 - 6/24
42	ピラティス	水	19:15 - 20:15	10	15	11,000 円	8,000 円	6,500 円	定居 昭希	4/8 - 6/24

「障がいのある方」の受講料は、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を対象とした受講料となります。

⑩ 教室日程・受講料に関しましては、変更となる場合がございます。予めご了承ください。

申込方法

【申込期間】 3月1日(日)～3月14日(土) 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(土) 23:59:59まで24時間受付中!

【抽 選】 3月16日(月) 13:30

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

3月18日(水) 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)。

※3月19日(木)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: 3月16日(月)～3月27日(金) 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: 3月19日(木)～3月27日(金) 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。

・3月2日(月)は施設整備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

○受講前後のフ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、受講意欲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いたします。○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。○教室を録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円を差し引いた返戻金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、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ご連絡 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。

この他にも東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、東区体育館ホームページをご覧ください!

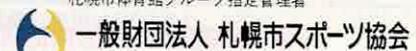


東区体育館

TEL: 011-751-5250



札幌市体育館グループ指定管理者



私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

〒065-0027

札幌市東区北27条東14丁目3-1

地下鉄東豊線「元町駅」2番出口より徒歩5分

■開館時間 9:00～21:00

■休館日 第1月曜日(整備日)

※第1月曜日が祝日の場合は第2月曜日

■駐車場 4～11月 約100台 12～3月 約80台