

4月新規開講教室体験会参加者募集！

厚別区体育館で4月に新たに開講する教室を

一足先に体験してみませんか？

申込・納入

【申込期間】 2月16日（月） 9:00～

※3月2日（月）は施設整備日のためお申込みいただけません。

【申込方法】 **電話**または**施設窓口**にてお申込みください

【受講料】 各教室 **500円**（税込）

当日施設窓口にて受講料の納入をお願いいたします。

【成人フィットネス（高校生以上対象）】

体験会実施日	教室名	時間	定員（先着順）	指導員
3月3日（火）	はじめてのピラティス	12:40～13:40	15名	大沼 千尋
基本の動作を繰り返し行い、丁寧に体をケアしていきます。ピラティスが初めてでも安心、自分のペースで取り組むやさしいクラスです。				
3月4日（水）	モーニングフラダンス	9:30～10:30	15名	浅原 麻美
ゆったりとしたハワイアン風の曲に癒されながらしっかりと筋力を鍛える、そんな爽やかな朝の時間を過ごしましょう！				
3月5日（木）	バレエエクササイズ	12:45～13:45	15名	AYA SATO
バレエのパ（動き）を使ったエクササイズです。身体の軸を立てて美しく、バレエシューズ等不要で手軽に始められます！				
3月9日（月）	朝ヨガ	9:20～10:20	30名	嶺 努
朝の清々しい時間に、ヨガ独特の呼吸を練習しながらマイペースにヨガを味わうクラスです。				
3月10日（火）	元気UP！ボクシングエクササイズ	18:45～19:45	15名	鈴木 恵理 【北海道全員健康株】
ハイインパクトのボクシングエクササイズをマイペースに楽しめるクラスです。日々のストレス解消に！				

裏面にはキッズ・ジュニア教室のご案内がございます！

【キッズ・ジュニア教室】

体験会実施日	教室名	時間	定員（先着順）	指導員
2月23日（月祝）	STARリズムジャンプ（年少～年長）	9：30～10：15	各10名	早坂 雄一 【STAR認定インストラクター】
	STARリズムジャンプ（小1～小3）	10：30～11：30		
3月16日（月）	STARリズムジャンプ（年少～年長）	15：45～16：30	各10名	
	STARリズムジャンプ（小1～小3）	16：40～17：40		
スポーツを専門的に始める前にすべての子供が運動の基本である「リズム感」を身に付けてスムーズに 専門種目へ移行できることを目指した新しい運動教室です！				
3月5日（木）	ジュニアバレーボール（小3～小6）	17：20～18：20	15名	大友 吾基 【札幌バレーボール協会】
バレーボールを始める一歩！基礎を学ぶのはもちろん、プレーを通じて体力・精神力・チームワークを経験します。				
3月8日（日）	ジュニア卓球（小3～小6）	10：00～11：30	10名	佐伯 芳洋 【札幌卓球連盟】
卓球の基本を楽しく習得しながら運動に親しんでいくことを目指します。				

2026年4月開講 スポーツ教室受講者募集！

◆納入期間 **3月1日（日）～3月14日（土）**

◆申込方法

①WEB：右の二次元コードを読み込みアクセスしてください。

※24時間申込可能

②電話：011-892-0362（受付時間 / 9:00～20:00）

③施設窓口：厚別区体育館（住所 / 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目1-20）

◆抽選：お申し込みが定員を上回った場合は、コンピューターによる自動抽選を行います。

★その他納入期間や追加申込については厚別区体育館までお問い合わせください。



厚別区体育館 TEL：011-892-0362

〒004-0052

札幌市厚別区厚別中央2条5丁目1-20

地下鉄東西線「新さっぽろ駅」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）

■駐車場 4～11月：約50台 12～3月：約40台



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