厚別区体育館　PICK　UP 教室

＼成人対象教室／

No.44　ココロとカラダの整うヨガ
火曜日　13：00～14：00
自律神経のバランスを整えられるように
心身の変化に気付きをもたらします。

No.70　はじめてのボクシングエクササイズ
金曜日　11：00～12：00
日常生活では負荷をかけにくい上半身の筋力の
維持とストレス発散を目的とします。

指導員　鎌田　奈美【北海道全員健康㈱】

No.56　美姿勢ピラティスヨガ
木曜日　18：30～19：30
ピラティスで体幹を鍛え、ヨガで大きく体を
使いしなやかで巡りの良い身体を目指します。

指導員　大沼　千尋

No.63　健美操
木曜日　13：30～14：30
肩こりや腰痛、体力低下などそれぞれが抱える
身体の不安を改善し、毎日いきいきと自分
らしく生活するための力を身に付けましょう！

指導員　川崎　由美子

上記教室は**９月２日（火）～５日（金）**で体験会を行います！
詳細については厚別区体育館までお問い合わせください。

＼キッズ・ジュニア教室／

No.39　キッズチアダンス（年中～小１）
金曜日　16：00～17：00
チームワークの大切さを学び、みんなを
応援・元気づけるチアダンスを楽しく踊ります！
初めての習い事にもおすすめ♪

指導員　岩　瑛里奈

No.42　バトントワリング（小１～中３）
月曜日　18：40～19：40
バトンを使って音楽に合わせて体を動かしたり、
技の習得を目指します。
また、ストレッチやマット運動なども行います。

指導員　村上　優子

厚別区体育館　☎０１１-８９２-０３６２

〒００４-００５２　札幌市厚別区厚別中央２条５丁目1-20

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

■利用時間／９:００～２１:００
■休館日／第１月曜日（整備日）※祝日の場合は第２月曜日、年末年始
■交通アクセス／地下鉄東西線「新さっぽろ駅」２番出口徒歩５分
■駐車場／４月～１１月:５０台　１２月～３月：４０台

2025年 10月 開講

厚別区体育館 第３期（後期） スポーツ教室受講者募集！

スポーツの秋！厚別区体育館で運動を始めてみませんか

～申込方法・支払方法など～

	WEB申込	電話・施設窓口申込
【申込期間】	①WEB／②電話・③施設窓口 共通：9月１日（月）～14日（日）	
	①WEB　９月１日（月）9:00から14日（日）23:59:59まで	②電話・③施設窓口 ９月1日（月）は施設整備日のため休館・受付不可
【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、16日（火）13:00に『コンピューターによる自動抽選』を実施します	
【抽選結果】	当落にかかわらずメールでお知らせいたします	落選された場合のみ電話でお知らせいたします
【追加申込】	定員に空きがある場合のみ、下記の日程で追加申込を受け付けます ９月18日（木）　9:00～ 先着順　※電話申込のみ	※9月19日（金）より施設窓口でも受け付けます
【納入期間】	９月16日（火）～27日（土） ※最終日の23:59:59まで	９月19日（金）～27日（土） ※受付時間／9:00～20:00
【支払方法】	受講料納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスいただき、「コンビニでの現金払い」、「WEBでのクレジットカード決済」のいずれかの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 ※施設窓口でのお支払いはご利用できませんのでご注意ください ※領収証につきましては、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、当協会から領収証は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください	受講料納入期間内に、施設窓口で現金にてお支払いください ※お支払い完了後、「領収証」をお渡しいたします ※クレジットカードやコンビニでのお支払いはご利用できませんのでご注意ください
【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 ・申込期間中は同一種目の複数申込はできません　※複数申込をご希望の場合は、3/18～追加募集にてお申し込みください ・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 ・WEB申込の方で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	

さぽーとさっぽろ

1会員につき１年度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。
適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。

↓↓札幌市スポーツ協会のSNSアカウントはコチラ↓↓

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／

↓↓下記の二次元コードを読み取ってご確認ください↓↓

プライバシーポリシー　傷害見舞金制度　教室情報

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７年 10 月開講教室」の対象教室へ「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、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。