



町内会便り

令和8年 2月

第 7 号

手稲パークタウン町内会



ホームページ
【QRコード】

今年度の排雪事業について



【排雪実施前】 ⇒



【排雪実施後】

- ◎既にご承知と思いますが、今年度は札幌市のパートナー排雪が中止となり急遽、市が主体で緊急排雪を実施中です。
- ◎当町内会は9日～16日の当初予定通りの日程で完了しました。
- ◎抑制断面での作業と聞いていたので道幅も狭く、路上に残す高さもあると想像していましたが、意外に綺麗に排雪して頂きました。

- ◎例年のパートナー排雪では約260万円の負担でしたが、今回は負担なしのため決算上その金額が来年度の繰越金に上乗せされる結果となります。
- ◎繰越金の調整のため、来年度の町内会費を半額のみ徴収しようと考えています。年間の町内会費収入は約600万円ですので、計画上約300万円の収入不足となります。繰越金増は約260万円ですので40万円の収入減となる見込みです。

令和8年度総会と班長・副部長会議

◎総会日程 令和8年4月4日(土) 16時30分～

◎班長・副部長会議 令和8年4月4日(土) 15時00分～

※ 場所はいずれも稲積記念会館一階大広間です

同日の時間差開催ですので、班長・副部長会議参加者で時間の許す方は総会も出席して頂ければ幸いです。正式の案内は別途回覧等で通知致します。

他のお知らせ・案内

◎前田2条8丁目の交差点で交通事故が発生しました

積雪の影響で一時停止見落とし、雪の壁からの飛び出し等に充分注意願います

◎手稲区西宮の沢でのガス爆発事故が発生しました。消防より注意文書が出ています

◎プラスチック類の収集日はごみステーションが溢れています。

袋の中身は空気が8～9割の様です、出来るだけ押しつぶし容積を減らしましょう

北海道科学大学高等学校吹奏楽部
第3回演奏会～響け！輝け！～
ご案内

このたび3回目となる演奏会を開催いたします。是非、町内会の皆さまにご来場いただきたく、下記の通りに案内いたします。また、これまでの演奏会にも多くの方に来ていただき、感謝申し上げます。私たちは更にパワーアップしたステージを披露するため、毎日練習に取り組んでいます。多くの方々に来場していただき、私たちの音楽をお楽しみいただければ嬉しいです。会場でお待ちしています！

○日 時:2026年3月26日(木) 開場 17:30 開演 18:00

○会 場:札幌市生涯学習総合センター「ちえりあ」ホール
(西区宮の沢1条1丁目1-10)

○入場料:前売り/当日 500円 (未就学児無料)

※前売り券は三響楽器、高校で取り扱いしています。高校で購入希望の方は、必ず事前に下記の問い合わせ先までご連絡をお願いします。

○演奏曲

第1部 ～吹奏楽ステージ～

- ・秘儀Ⅳ～行進～(今年度コンクール演奏曲)
- ・喜歌劇「微笑みの国」セレクション 他

第2部 ～ポップスステージ～

- ・「A・RA・SHI メドレー」
- ・「We Are Confidence Man」 他

○問合せ 011-699-6383(顧問 青木)

本校吹奏楽部の活動についてはInstagramでご確認ください！





手稲消防署 からの 緊急のお知らせ

ガスの漏えいが疑われるときの対応

本年2月に手稲区において、LPガスが爆発する火災が発生し、被害が広範囲に及んでいます。詳細は調査中ですが、万が一、ご家庭でガスの漏えいが疑われた場合は、次のことにご留意ください。

！ ガス漏れ警報器が鳴っている、又はガスの臭いを感じた場合

- ・ガス販売（供給）事業者（緊急連絡先）へ連絡する。

LPガスの場合：あらかじめガス販売（供給）事業者と緊急連絡先を確認しておきましょう。

都市ガスの場合：北海道ガス株式会社 0570-009190（ナビダイヤル）
011-792-8100（ナビダイヤルをご使用にできない場合）

ガス漏れ警報器が鳴動した場合やガスの臭いが非常に強く、身体に異常（頭痛、めまい、吐き気など）や火災の危険が非常に高い場合はすぐに**119番通報**してください。

- ・安全確認が済むまでガスの使用・火気の使用はしない。

→ストーブやガス機器の使用を中止し、ガス栓やメーターガス栓、容器バルブは必ず閉めて下さい。

- ・換気扇等の電気製品や照明等のスイッチ操作（ON又はOFF）は絶対に行わない。

→スイッチから発生するスパーク（火花）が火災（爆発）の原因になる場合があります。

- ・窓を開けて換気を行う。

→LPガスは空気よりも重く、都市ガスは軽い性質があります。換気の際はガスの特性に留意してガスを追出してください。



カセットボンベの取り扱いについて

カセットボンベも使用方法を誤ると火災や大きな事故につながります。お使いになる前に今一度確認してください。

- ・ストーブやIHコンロなど高温になる場所に置かない。

→過熱されることでカセットボンベ内のガスが膨張し、爆発することがあります。

- ・カセットコンロにしっかり接続する

→誤った装着はガス漏れや火災につながります。

- ・カセットコンロを並べて使用しない。

→熱がこもることで、カセットボンベが過熱され、爆発することがあります。

※札幌市では、使スプレー缶・カセットボンベを無料で収集しています。「燃やせるごみ」（週2回収集）と同じ日に、中身を使い切って、穴をあけないで、指定ごみ袋と別の透明または半透明の袋に入れて出してください。

排出方法の詳細については、札幌市公式HPを検索 ▶



お問い合わせ先

札幌市手稲消防署

011-681-2100

011-271-0756

さっぽろ市
02-N06-25-2705
R7-2-1767

2026年
4月
開講

体力&健康づくり、春からスタート♪

手稲区体育館

スポーツ・フィットネス教室受講者募集!



手稲区体育館
教室情報



【申込期間】 令和8年3月1日(日)～令和8年3月14日(土)

【申込方法】①WEB ②電話 ③施設窓口 ※3月9日(月)は施設整備日のためWEB申込のみとなります
①3月1日9:00～3月14日 23:59:59まで24時間受付 ②③受付時間 9:00～20:00

【抽選】 令和8年3月16日(月) 12:00～順次

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：落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

【追加申込】令和8年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)。

【納入方法】①WEBでお申込みの場合

納入期間：令和8年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

※WEB申込みの場合、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：令和8年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をお願いします。

・3月9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、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諸連絡
- 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。

お得なサポート



受講料助成が
ご利用いただけます。



詳細はこちらから
ご確認ください。

「教室WEB申込」で受講料100円引き!

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申込に対応していない教室は対象外です
※申込期間終了後のお申込みは、教室WEB申込の対象外です

教室申込はWEBが便利

WEB申込み
フォーム



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。

【水泳】初心者～

水泳始めてみませんか？

初めて水泳を習う方やクロール・背泳ぎを練習中の方におすすめの教室です。初心者大歓迎です！

おすすめポイント

水泳は全身運動として心肺機能や筋力を高め、脂肪燃焼や関節への負担軽減、精神的健康にも効果があります。

月 ▶ 10:00～11:00

水 ▶ 18:00～19:00



【水泳】泳法別教室

磨きたい泳法を選択

中級者以上対象の泳法強化を目的とした教室です。泳法別に分かれていますので好きな教室を選択可能。

おすすめポイント

自身の強化したい泳法を集中して鍛えることができるため、短期間で技術の上達が可能です。



●クロール&背泳ぎ 月▶11:00～12:00 ●バタフライ 月▶11:00～12:00
●平泳ぎ 火▶11:30～12:30 ●平泳ぎ&バタフライ 木▶11:00～12:00

【アクア】バラエティアクア

全身運動で脂肪燃焼

ウォーキング・アクアピクス・ストレッチなど多種多様なプログラムをお楽しみいただけます。

おすすめポイント

多種多様なプログラムにより、脂肪燃焼効果に加え、筋力アップや持久力向上の効果も期待できます。初心者で大歓迎です！

月 ▶ 19:00～20:00

運動強度 ★★☆☆☆

指導員：前田淑絵



【アクア】おはようウォーキング

朝活で健康な身体へ

楽しく運動しながら、健康体力の低下を防ぎます。水中ウォーキングなので運動習慣のない方も◎。

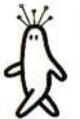
おすすめポイント

筋肉強化、関節への負担軽減、心肺機能の改善、ダイエット効果など、様々な健康効果が期待できます。

月 ▶ 19:00～20:00

運動強度 ★☆☆☆☆

指導員：前田淑絵



【フィットネス】アロマリラックスヨガ

全身運動で脂肪燃焼

アロマの香りの中、ヨガのポーズと呼吸で日々の疲れを癒し、ココロとカラダをリラックスさせます。

おすすめポイント

アロマヨガはリラックス効果や集中力の向上等、様々な効果が期待できます。季節に合ったアロマとヨガをご体感ください。

木 ▶ 10:00～11:00

運動強度 ★☆☆☆☆

指導員：鳴海裕子



【フィットネス】FLOW MUSIC YOGA

音楽×ヨガで流れるように

音楽のリズムに呼吸を合わせ流れるようにヨガのポーズをとるフロースタイルのヨガ教室です。

おすすめポイント

有酸素運動の要素が大きく脂肪燃焼効果や筋力アップ・体幹の強化等が期待できます。音楽とヨガを通して心身の調和を。

金 ▶ 13:15～14:30

運動強度 ★★☆☆☆

指導員：杉澤方子



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。

施設からの
お知らせ

当施設の教室は

●水泳教室・アクアフィットネス：年間5クール制（自動継続制）

●成人フィットネス教室：年間3期制（各期ごとのお申込み）で実施しています。

お申込みの際はお間違えのないようご注意ください。各教室のスケジュールについては「施設へお問合せ」または「ホームページ」よりご確認ください。

< 教室情報 > ※各教室の募集人数は3月10日(火)に館内及びホームページで公開いたします。
自動継続制につき、教室によっては定員に空きが出ない場合がございます。あらかじめご了承ください。

● 成人・ゆったり 水泳教室 (第1クール) ※2クール目以降、自動継続となります

No	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料			開催期間	対象泳力	目標泳力
						一般	65歳以上	障がいの ある方			
1	成人初心者	月	10:00～11:00	6回	10名	4500円	4200円	3600円	4/6～5/25	初めて水泳を習う方 クロール・背泳ぎを練習中の方	安定したフォームで クロール・背泳ぎ各12.5m
2	成人初心者	水	18:00～19:00	7回	10名	5250円	4900円	4200円	4/8～6/3		
3	成人初級	月	10:00～11:00	6回	12名	4500円	4200円	3600円	4/6～5/25	クロール・背泳ぎで12.5m泳げる方	安定したフォームで クロール・背泳ぎ各25m
4	成人初級	火	18:00～19:00	8回	12名	6000円	5600円	4800円	4/7～6/2		
5	成人初級	木	10:00～11:00	9回	12名	6750円	6300円	5400円	4/9～6/4		
6	成人初級	金	10:00～11:00	9回	12名	6750円	6300円	5400円	4/10～6/5		
7	成人中級	火	10:00～11:30	8回	12名	7600円	7200円	6000円	4/7～6/2	クロール・背泳ぎで25m泳げる方	安定したフォームで クロール・背泳ぎ各50m・平泳ぎ25m
8	成人中級	水	10:00～11:30	7回	12名	6650円	6300円	5250円	4/8～6/3		
9	成人中級	土	17:30～19:00	8回	12名	7600円	7200円	6000円	4/11～6/6	クロール・背泳ぎで50m 平泳ぎ25m泳げる方	安定したフォームで クロール・背泳ぎ各50m以上 平泳ぎで50m、バタフライ25m
10	成人上級	火	10:00～11:30	8回	24名	7600円	7200円	6000円	4/7～6/2		
11	成人上級	水	10:00～11:30	7回	12名	6650円	6300円	5250円	4/8～6/3		
12	成人上級	木	18:30～20:00	9回	12名	8550円	8100円	6750円	4/9～6/4		
13	成人上級	金	10:00～11:30	9回	24名	8550円	8100円	6750円	4/10～6/5	クロール・背泳ぎで25m泳げる方	安定したフォームで クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m
15	ゆったり中級	月	12:00～13:00	6回	12名	4500円	4200円	3600円	4/6～5/25		
16	ゆったり中級	木	11:00～12:00	9回	12名	6750円	6300円	5400円	4/9～6/4		
17	ゆったり中級	金	11:00～12:00	9回	12名	6750円	6300円	5400円	4/10～6/5	クロール・背泳ぎで12.5m泳げる方	安定したフォームで クロール・背泳ぎ各25m
18	クロール&背泳ぎ	月	11:00～12:00	6回	12名	4500円	4200円	3600円	4/6～5/25		
19	平泳ぎ	火	11:30～12:30	8回	24名	6000円	5600円	4800円	4/7～6/2	クロール・背泳ぎで25m泳げる方で平泳ぎ を初めて習う方、または練習中の方	平泳ぎ25m
20	平泳ぎ&バタフライ	木	12:00～13:00	9回	12名	6750円	6300円	5400円	4/9～6/4	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m泳げ る方で、バタフライを初めて習う方または 練習中の方	平泳ぎ25m、バタフライの基礎習得
21	バタフライ	月	11:00～12:00	6回	12名	4500円	4200円	3600円	4/6～5/25	クロール・背泳ぎで25m泳げる方	バタフライ25m

※指導員はクール毎に変更になる可能性がございます。

● 水中アクア・フィットネス教室 ※水中アクアは2クール目以降、自動継続となります

No	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料			開催期間	指導員	内容
						一般	65歳以上	障がいの ある方			
131	水中ウォーキング	月	13:00～14:00	6回	24名	6600円	4800円	3900円	4/6～5/25	小林 智子	個人の体力・筋力に合わせて全身をバランスよく動かします。 生活習慣病の予防や転倒防止につながります。
132	アクアエクササイズ	月	14:00～15:00	6回	24名	6600円	4800円	3900円	4/6～5/25	小林 智子	水の特性を活かし、効率よく身体機能を整えるプログラムです。 初めての方でも無理なく参加できます。
133	パラエティアクア	月	19:00～20:00	6回	20名	6600円	4800円	3900円	4/6～5/25	前田 淑絵	ウォーキング・アクアビクス。ストレッチなど多種多様なプログ ラムをお楽しみいただけます。初心者の方も大歓迎です。
134	おはようアクア	火	9:00～10:00	8回	30名	8800円	6400円	5200円	4/7～6/2	前田 淑絵	規則正しい呼吸法と動きで心肺機能と持久力を向上させます。 水中で音楽を感じ、感覚や感性に働きかけます。
135	アクアボディレポリューション	水	12:00～13:00	8回	24名	8800円	6400円	5200円	4/1～6/3	牛腸 祐子	しなやかで機能的に動ける身体への改善や維持を目的とします。 身体の変化と自身の可能性を育みましょう。
136	ゆったりアクアウォーキング	水	13:00～14:00	8回	24名	8800円	6400円	5200円	4/1～6/3	牛腸 祐子	体力低下の予防と維持を目的とします。水の特性を全身に感じな がら様々なウォーキングにチャレンジしましょう。
137	アクアビューティーフロー	水	14:00～15:00	8回	24名	8800円	6400円	5200円	4/1～6/3	牛腸 祐子	骨盤調整メソッドを取り入れたクラスです。骨盤機能を円滑にし て、ウェンアップの心身を目指しましょう。
138	ウォーキング&エクササイズ	木	14:00～15:00	9回	24名	9900円	7200円	5850円	4/2～6/4	小林 智子	ウォーキングとアクアびくろの両方を行います。個々の体力や筋力 に合わせ全身をバランスよく動かします。
139	おはようウォーキング	金	9:00～10:00	10回	20名	11000円	8000円	6500円	4/3～6/5	前田 淑絵	歩く動作は日常生活における基本動作です。楽しく運動しながら 加齢に伴う健康体力の低下を防ぎます。
140	B-I ベルヴィス	火	10:30～11:30	15回	16名	16500円	12000円	9750円	4/7～7/21	牛腸 祐子	骨盤と距離にフォーカスして全身を土台から整えていくエクササ イズ教室です。骨盤のリハビリ効果が大きく期待できます。
142	リンパエクササイズ	水	13:00～14:30	15回	16名	16500円	12000円	9750円	4/1～7/22	ココロフィットネスyuri	リンパの流れを活かすための全身運動を行い、痛みやコリなどの原因 となる不要な物質の排出を促しながら柔軟性を高めめます。
143	アロマリラックスヨガ	木	10:00～11:00	17回	16名	18700円	13600円	11050円	4/2～7/23	鳴海 裕子	ヨガのポーズと呼吸で日々の疲れを癒し、ココロとカラダをリ ラックス。季節にあったアロマとヨガを全身で体感ください。
144	脳と体のすこやか体操	金	11:45～12:45	17回	16名	18700円	13600円	11050円	4/3～7/24	長尾 美幸	「脳トレ」と関節の動きを連動させるボールエクササイズを融合し、脳 と体の機能を向上させます。運動が苦手な方におすすり。
145	FLOW MUSIC YOGA	金	13:15～14:30	17回	16名	18700円	13600円	11050円	4/3～7/24	杉澤 方子	音楽に合わせて、様々なヨガのポーズを動きを止めずに流れるよ うに取り入ります。身体のバランスを整え、緩和を感じれます。

※「No140～No145」は2階多目的室で実施します。自動継続対象外の教室となりますので各期ごとにお申込みください。

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。

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・
タブレット等でお申込みができます。
- 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。

WEB 申込み
フォーム



申込方法

【申込期間】 3月10日(火)～3月20日(金) 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3月10日(火)9:00～3月20日(金) 23:59:59まで24時間受付

【抽 選】 3月23日(月) 11:30

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：落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

WEB申込み
フォーム



追加申込

3月24日(火)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25日(水)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)。

納入方法

① WEBでお申込みの場合

納入期間：3月23日(月)～3月31日(火) 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25日(水)～3月31日(火) 9:00～17:00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いただき、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21日(土)～3月31日(火)は整備休館のため、電話・窓口の受付時間が9:00～17:00となります。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。○【成人】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、急速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、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諸連絡
 - 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。



人生に、スポーツを。

SASPO

手稲曙温水プール

〒006-0832

札幌市手稲区曙2条1丁目2-60

JRバス「手稲区体育館前」下車徒歩1分

TEL: 011-683-0676

■開館時間 10:00～21:00

■休館日 第1月曜日(整備日)

■駐車場 約50台(うち2台障がい者専用)



札幌市温水プール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

●球技系・対象：成人(高校生以上) 

★テニス										
曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料 (税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
月	101	テニス初級 (月)	工藤 敏夫	9:10 ~ 10:40	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100円	4/6~
	102	テニス初中級 (月)		11:00 ~ 12:30	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100円	6/29
	103	テニス初中級ナイター (月)	小斎 玲子	19:20 ~ 20:50	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100円	
火	104	テニス中上級 (火)	村山 純	9:00 ~ 10:50	11回	10名	15,400円	14,300円	12,100円	4/14~
	105	テニス中級 (ダブルス強化)		11:00 ~ 12:30	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円	6/30
水	106	テニス初中級 (水)	羽倉 孝造	9:00 ~ 10:30	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円	4/1~
	107	テニス中級 (水)		10:40 ~ 12:30	11回	10名	15,400円	14,300円	12,100円	6/24
	108	テニス中上級 (水)		12:50 ~ 14:40	11回	10名	15,400円	14,300円	12,100円	
木	109	テニス初中級 (木)	小斎 玲子	9:00 ~ 10:30	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円	4/9~
	110	テニス中級 (木)		10:35 ~ 12:05	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円	6/18
	111	テニス実践ゲームレッスン(木)中級~	北村 裕昭	14:10 ~ 15:40	13回	10名	14,950円	13,650円	11,700円	4/2~
	112	テニス初中級ナイター (木)	羽倉 孝造	19:10 ~ 20:40	13回	10名	14,950円	13,650円	11,700円	6/25
金	113	テニス中級 (金)	工藤 敏夫	9:00 ~ 10:30	13回	10名	14,950円	13,650円	11,700円	4/3~
	114	テニス初中級 (金)		10:35 ~ 12:05	13回	10名	14,950円	13,650円	11,700円	6/26
	115	テニス中上級 (少人数制W強化)	金石 麻由子	12:10 ~ 14:00	11回	6名	17,600円	17,600円	17,600円	4/10~6/26
土	116	テニス中級 (土)	羽倉 孝造	9:00 ~ 10:50	10回	10名	14,000円	13,000円	11,000円	4/4~
	117	テニス初級 (土)		11:00 ~ 12:30	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	6/20

★卓球										
曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料 (税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
水	120	卓球初級 (水)	札幌婦人卓球親睦会	9:10 ~ 10:40	11回	12名	10,450円	9,900円	8,250円	4/1~
	121	卓球上級 (水)			11回	15名	10,450円	9,900円	8,250円	6/24
	122	卓球中級 (水)	10:45 ~ 12:45	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円		
	123	卓球中上級 (水)		11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円		
金	124	卓球初級 (金)	札幌婦人卓球親睦会	9:10 ~ 10:40	12回	12名	11,400円	10,800円	9,000円	4/3~
	125	卓球中上級 (金)			12回	15名	11,400円	10,800円	9,000円	6/26
	126	卓球初中級 (金)	10:45 ~ 12:45	12回	15名	13,200円	12,000円	10,200円		
	127	卓球中級 (金)		12回	15名	13,200円	12,000円	10,200円		
	128	卓球上級 (金)		12回	15名	13,200円	12,000円	10,200円		

★ゴルフ、バスケットボール										
曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料 (税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
土	129	ゴルフ基礎	(有)北海道GIP	9:00 ~ 10:30	10回	26名	12,500円	11,500円	10,000円	4/4~
	130	ゴルフ形成		10:50 ~ 12:20	10回	26名	12,500円	11,500円	10,000円	6/20
月	131	レディースバスケットボール ※女性限定	山岡 真由美	10:30 ~ 12:00	9回	15名	8,550円	8,100円	6,750円	4/6~6/29

★少人数制 短期教室 ※ひと月ごとにテーマが変わります、毎月のテーマや日程など詳細は当館ホームページをご確認ください										
曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料 (税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
木	118	テニスクリニック (木) ★4月テーマ：サーブ	北村 裕昭	13:00 ~ 14:00	5回	6名	5,250円	5,250円	5,250円	4/2~4/30
金	119	卓球ピンポイント (金) ★4月テーマ：ドライブ打法	札幌婦人卓球親睦会	9:10 ~ 10:40	4回	6名	5,000円	5,000円	5,000円	4/3~4/24

※障がいのある方=障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援自給者証をお持ちの方

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

新規受講者 全員に トートバッグプレゼント

継続受講者 10名様

すべてのグッズ+受講料1,000円割引クーポン

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。



A賞
200名様

すべてのグッズ+受講料1,000円割引クーポン

B賞
200名様

亚克力キーホルダー

C賞
300名様

クリアボトル

LINE 

Instagram 

いろいろなチェックしてみてください

※画像はイメージです。

●フィットネス・対象：成人（高校生以上）



No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)			内容
						一般	65歳以上	障がいのある方	
★月曜日 期間：4/6～6/29									
301	体質改善ストレッチ	chiharu	9:45～10:55	9回	30名	9,900円	7,200円	5,850円	呼吸法とゆっくり動作で体中の筋肉を鍛えて体力向上をはかります。リンパや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	9回	30名	9,900円	7,200円	5,850円	ピラティスの他、道具を使用してストレッチや簡単な筋トレを行い、トータル的に全身をトレーニングしていきます。
303	new ZUMBA月曜日	AYA	11:30～12:30	9回	30名	9,900円	7,200円	5,850円	ラテン音楽に合わせて楽しく踊るダンスフィットネスです。ダンスが苦手な方、ZUMBAはじめての方、大歓迎です！楽しく身体を動かしましょう！
304	リンパマッサージ&姿勢改善体操		13:00～14:30	9回	15名	9,900円	7,200円	5,850円	軽い運動とストレッチや背骨の歪みや体のバランスを整えます。血行促進や心肺機能向上効果、むくみ改善にも☆
305	あへあほ健康体操	南アクティブスタイル 片山 淳子	13:00～14:10	9回	30名	9,900円	7,200円	5,850円	「あへあほ」という発声しながらお腹を凹ませるエクササイズです。
★火曜日 期間：4/7～6/30、312は6/23まで									
306	ヨガ×卓球	柚澤 方子	10:00～11:30	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	卓球の前後にヨガを行うことで、競技パフォーマンスを向上させます。卓球が好きな方のためのヨガ教室です※要ラケット(貸出有)
307	ZUMBA火曜日	太田 明博	9:10～10:20	12回	40名	13,200円	9,600円	7,800円	ラテンの音楽に合わせて楽しく自由にのびのびと踊りましょう！同じ動作を繰り返して行うのでついていけないという心配もありません。
308	さわやか健康体操	いいたみつこ SSKT	10:30～12:00	12回	40名	13,200円	9,600円	7,800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無理解をせず運動不足と健康なからだ作りを行います。
309	エナジェティックフローヨガ ～目覚める、癒る、通うでゆくフローヨガ～	橋本 史子	11:00～12:30	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	リフレッシュできます。
310	フィットネスフラナニ☆アロハ	佐藤 満美子	13:15～14:25	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800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。骨盤・股関節・姿勢の改善に効果的です。
311	ボディメイクヨガ	柚澤 方子	19:00～20:15	12回	11名	13,200円	9,600円	7,800円	ヨガのポーズをとったりながら筋力や体力、柔軟性の向上を目指します。しなやかでメリハリのある身体を作りましょう。
312	トランポリンフィットネス(火)	㈱Cinderella Trainers	19:45～20:45	11回	10名	12,100円	8,800円	7,150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。汗がたっぶりかけ、ストレス発散にもバッチリ！
★水曜日 期間：4/1～6/24									
313	ビューティーヨガ	MINATO	9:30～10:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	柔軟体操が主体の運動です。正しい姿勢と深い呼吸で心身ともにリラックス。運動量が少なめなのでご年配の方にも好評。
314	リズムで楽々3B体操	川口 早苗	9:30～11:00	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	運動の助けとして専用器具を使用し、体の動きを音楽に合わせてみながら楽しく行う健康体操です。
315	ピラティス 11:15	高橋 有紀	11:15～12:45	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	ストレッチポールやバランスディスク、ピラティスボール等の道具を使いながら楽しく筋力トレーニングができます。インナーを鍛え背骨を伸ばし姿勢を整えることで腰痛・肩こりの予防などにつながります。
316	ピラティス 13:00		13:00～14:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	
317	からだにやさしい健康体操11:00	いいたみつこ	11:00～12:30	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150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無理解をせず運動不足と健康なからだ作りを行います。
318	からだにやさしい健康体操13:00	SSKT	13:00～14:30	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	
319	ナイトデトックスヨガ	柚澤 方子	19:30～20:45	11回	11名	12,100円	8,800円	7,150円	不調の原因となる骨盤の歪みや股関節まわりを動かしながらより快適な身体へ導きます。美腿にも効果的♪
★木曜日 期間：4/2～6/25									
320	あへあほ体操 9:15	南アクティブスタイル	9:15～10:25	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	
321	あへあほ体操 10:30	霜野 昌博	10:30～11:40	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	「あへあほ」という発声しながらお腹を凹ませるエクササイズです。
322	new はじめてのピラティス	SAYURI	12:00～13:10	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	ストレッチポールなどの道具を使いながらインナーを鍛え姿勢を整えます。ピラティスが初めての方、やさしい動きを求めている方などにおススメ！
323	new サルセッション	太田 明博	12:45～13:45	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	音楽を感じ、曲の情景を踊りで表現するダンスフィットネスです。どなたでも行える簡単な動きを用いて機能的な身体づくりをしています。
324	ナイトストレッチヨガ	佐藤 満美子	19:00～20:30	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450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勧めです。
★金曜日 期間：4/3～6/26、325・326→4/10～6/26									
325	ヨガ(金) 9:15	ヨガライフ	9:15～10:45	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800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。
326	ヨガ(金) 11:00	スクール	11:00～12:30	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	
327	シニアの姿勢改善ポール&ヨガ	北海道全員健康㈱	12:40～13:40	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	ストレッチポールを使用し全身のストレッチなどを行いながら全身を鍛え姿勢を改善していきます。やさしい動きで、フィットネス初めての方におススメ♪
328	かんたんボクシングエクササイズ	菊地 こずえ	13:55～14:55	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動で、全身の筋肉をバランスよく鍛えます。脂肪燃焼効果、気分転換、ストレス解消にも！初めての方大歓迎♪
329	ピラティス(金)	高橋 有紀	12:45～14:15	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	道具を使いながらインナーを鍛え背骨を伸ばし姿勢を整えることで、腰痛・肩こりの予防などにつながります。
330	リラックスヨガ	鳴海 裕子	19:00～20:10	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450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。
★土曜日 期間：331・332・336→4/4～6/27、333→4/4～6/13、334・335→4/4～6/20									
331	ヨガ(土) 9:00	ヨガライフ	9:00～10:30	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450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。
332	ヨガ(土) 11:00	スクール	11:00～12:30	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	
333	トランポリンフィットネス(土)	㈱Cinderella Trainers	10:00～11:00	10回	10名	11,000円	8,000円	6,500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。
334	new 筋膜リリース	小松 静香	11:30～12:30	10回	15名	11,000円	8,000円	6,500円	筋膜を柔らかく滑りをよくしてほぐすことで、筋肉の柔軟性を引き出し全身のバランスを整えます。肩こり・腰痛・むくみにも☆
335	new おとなのK-POP&HIPHOP	YU-YA	13:00～14:00	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	ヒップホップの基本を学びながらK-POPダンスを習得します！年齢問わず、ダンス初心者大歓迎！楽しく踊りましょう♪
336	FLOW MUSIC YOGA	柚澤 方子	19:00～20:15	12回	12名	13,200円	9,600円	7,800円	音楽に合わせて流れるように様々なヨガのポーズを動きを止めずにとっていきます。運動強度高めヨガです！
★星置中学校で行う教室 曜日：月曜日 期間：4/6～6/29									
337	ヨガIN星置(月)	櫻井 知子	19:30～21:00	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	星置中学校の格技室で実施するヨガ教室です。

※障がいのある方は障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援届給付者証をお持ちの方

体験会のお知らせ♪



新規開講フィットネス教室の体験会を下記日程で開催いたします！
体験料は500円、体験会当日に当館窓口で現金にてお支払いください。

詳しくは手稲区体育館へ
お問い合わせください♪

■はじめてのピラティス

令和8年2月26日(木) 12:00～13:10

指導員：SAYURI

■ZUMBA月曜日

令和8年3月2日(月) 11:30～12:30

指導員：AYA

■サルセッション

令和8年3月5日(木) 12:45～13:45

指導員：太田 明博

■筋膜リリース

令和8年3月7日(土) 11:30～12:30

指導員：小松 静香

■おとなのK-POP&HIPHOP

令和8年3月28日(土)13:00～14:00

指導員：YU-YA

申込期間：令和8年2月12日(木)～2月25日(水)

※申込期間が過ぎても定員に空きがあれば追加申込できます

申込方法：電話・当館窓口 受付時間9:00～20:00 先着順

※体験会のWEB申込はできませんのでご注意ください

気になる教室がある方、
どうしようか迷っている方、
まずはワンコインで
体験してみませんか？



● こども向け教室

No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料 (税込)	
						一般	障がいのある方
★月曜日 期間：4/6～9/28 (204・205→4/20～9/28)							
201	ダンス 年中・年長	YU-YA	14:50 ~ 15:50	17回	30名	16,150円	12,750円
202	チアダンス 小1～3	岩 瑛里奈	16:00 ~ 17:00	17回	30名	16,150円	12,750円
203	チアダンス 小3～6		17:10 ~ 18:20	17回	40名	16,150円	12,750円
204	運動あそびいろは 年中・年長	森岡・中村・岩村	15:00 ~ 16:15	15回	20名	20,250円	15,750円
205	運動あそびいろは 小1・2		16:20 ~ 17:35	15回	20名	20,250円	15,750円
206	ミニバスケットボール (月) 小2～3	山岡 真由美	16:10 ~ 17:10	17回	20名	13,600円	11,050円
207	ミニバスケットボール (月) 小4～6	清川 いずみ	17:20 ~ 18:50	17回	30名	16,150円	12,750円
208	テニス(月)強化レッスン小5～中3 ※上級向け	工藤 敏夫	17:20 ~ 18:50	17回	6名	22,950円	22,950円
★火曜日 期間：4/7～9/29 (209→4/7～9/8)							
209	テニス (火) 小3～6 ※初心者向け	小斎 玲子・田中 弘美	16:25 ~ 17:55	19回	20名	21,850円	17,100円
210	バドミントン (火) 小1～3	工藤 美幸	16:25 ~ 17:55	22回	10名	20,900円	16,500円
211	バドミントン (火) 小3～6	早坂 恵	16:25 ~ 17:55	22回	15名	20,900円	16,500円
★水曜日 期間：212・213→4/8～9/9、214・215・217・218・219・220→4/8～9/30、216→4/8～9/2							
212	K-POP&HIPHOP 小1～3	NΦA	16:15 ~ 17:15	21回	15名	19,950円	15,750円
213	K-POP&HIPHOP 小4～6		17:20 ~ 18:30	21回	15名	19,950円	15,750円
214	フットサル (水) 小1～3	調整中	15:50 ~ 16:50	22回	15名	17,600円	14,300円
215	フットサル (水) 小3～6		16:55 ~ 17:55	22回	18名	17,600円	14,300円
216	スラックライン 小1～6	工藤 寛和	16:50 ~ 18:05	19回	8名	21,850円	17,100円
217	バドミントン (水) 小1～3 NEW	酒井 瑞恵	16:25 ~ 17:55	22回	10名	20,900円	16,500円
218	バドミントン (水) 小3～6	早坂 恵	16:25 ~ 17:55	22回	15名	20,900円	16,500円
219	テニス (水) ステップアップ 小3～6	平井 正	16:25 ~ 17:55	22回	10名	25,300円	19,800円
220	卓球 小3～6	札幌婦人卓球親睦会	16:30 ~ 18:00	22回	12名	20,900円	16,500円
★木曜日 期間：221・222→4/2～9/17、223・224・225→4/2～9/24							
221	ヒップホップ 小1～3	TANY	16:00 ~ 17:00	24回	20名	22,800円	18,000円
222	ヒップホップ 小3～6		17:05 ~ 18:15	24回	30名	22,800円	18,000円
223	バドミントン (木) 小3～6	高橋 淳一・酒井 瑞恵	16:25 ~ 17:55	25回	30名	23,750円	18,750円
224	ミニバスケットボール (木) 小2～3	山岡 真由美	16:10 ~ 17:10	25回	20名	20,000円	16,250円
225	ミニバスケットボール (木) 小4～6	清川 いずみ	17:20 ~ 18:50	25回	30名	23,750円	18,750円
★金曜日 期間：4/10～9/25、236→5/8～R9,1/22(年間30回)日程や教室時間を必ず確認してください							
228	バドミントン (金) 小1～3	工藤 美幸	16:25 ~ 17:55	22回	10名	20,900円	16,500円
229	バドミントン (金) 小3～6	高橋 淳一	16:25 ~ 17:55	22回	15名	20,900円	16,500円
236	DO!スポKIDS (手稲コース・年間)	田中 弘美	16:25 ~ 17:40	30回	24名	34,500円	27,000円
★土曜日 期間：4/4～9/26							
233	フットサル (土) 小1～3	真藤 優亮	9:20 ~ 10:20	20回	15名	16,000円	13,000円
234	フットサル (土) 小3～6		10:30 ~ 11:30	20回	18名	16,000円	13,000円
★こども向け短期教室 ※毎月ごとにお申込みが必要です、詳細は当館ホームページをご覧ください							
230・231・232 こどもフィジカルアカデミー (金)・・・対象：230＝年中・年長、231＝小1・2年生、232＝小3・4年生							
235 フットサルshort lesson (小1～2)(土)・・・対象：小学校1年生～2年生							

※障がいのある方・・・障がい者手帳、障がい児通所支援受給者証をお持ちの方

★子供向けプロスポーツ団体教室

※お申込み・お問い合わせは各団体のホームページをご確認ください

曜日	教室名	実施団体	時間	対象
月	レパンガ北海道バスケットボールアカデミー	レパンガ北海道	19:00～21:00	小学4～6年生
火	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	小学1～3年生
			17:00～18:00	小学4～6年生

人生に、スポーツを。

SASPO

手稲区体育館

〒006-0832

札幌市手稲区曙2条1丁目2-46

JRバス「手稲区体育館前」下車徒歩1分

TEL: 011-684-0088

■開館時間 9:00～21:00

■休館日 第2月曜日(整備日)

■駐車場 約100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