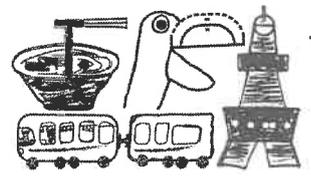


2026年

4月  
開講

# 札幌市スポーツ交流施設 (つどーむ)

## 春のスポーツ教室受講者募集



人生に、スポーツを。

# SASPO

### 4月開講の新規教室のご案内♪



#### □ 背骨コンディショニング

背骨の歪みを解消し、腰痛・肩こり・姿勢の改善を目指します。  
つらい痛みや、不調が起きない健康なカラダハリセットさせま  
しょう。

時間：火曜日 9:50~10:50 全14回

指導員：片岡志保

料金：一般 15,400円 65歳以上 11,200円  
障害のある方 9,100円



#### □ あへあほ体操

あへあほ体操とは、「あーへーあーほー」と発声しながら  
「へ」と「ほ」でお腹をへこませる腹筋運動をベースに開発された  
体幹トレーニングプログラムです。

時間：水曜日 13:00~14:00 全14回

指導員：苫 侑我

料金：一般 15,400円 65歳以上 11,200円  
障害のある方 9,100円



### 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。

### お得なサポート

## さぽるとさぽる

受講料助成が

ご利用いただけます。



詳細はこちらから  
ご覧ください。

「教室 WEB 申込み」で受講料 100 円割引！

対象教室を WEB から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 申込みに対応していない教室は対象外となります。

※申込期間終了後のお申込みは、教室 WEB 申込みの対象外となります。

第1期 **フィットネス系教室** 対象:高校生以上

※ フィットネス種目は複数申込が可能です。ただし、すべて受講される場合に限りです。

教室No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			指導員	期間	内容
						一般	65歳以上	障がいのある方			
200	背骨コンディショニング 【運動強度】★	火	9:50~10:50	14	15	15,400円	11,200円	9,100円	片岡 志保	4/14~7/28	背骨の歪みを解消し、腰痛・肩こり・姿勢の改善を目指します。つらい痛みや、不調が起きない健康なカラダへリセットさせましょう。
201	アロマヨガ 【運動強度】★		11:10~12:10	14		15,400円	11,200円	9,100円	小野寺 美乃	4/14~7/28	「ヨガって難しいのかな?私にもできるかな?」と不安な方でも安心して受講できます。アロマの香りを楽しみながらマイペースに心と身体の健康を手に入れましょう♪
202	からだにやさしい健康体操 【運動強度】★		13:00~14:30	14		15,400円	11,200円	9,100円	飯田光子SSKT	4/14~7/28	ストレッチ体操、筋力強化運動に腰痛運動も取り入れた健康体操です。運動不足を解消し、日常生活に必要な体力・筋力を付けていきましょう!!
203	むくみ改善・疲労回復ヨガ 【運動強度】★		20:20~21:20	14		15,400円	11,200円	9,100円	大嶋 春香	4/14~7/28	凝り固まった筋肉や関節をほぐして血行を促進させましょう!疲れが溜まっている方、むくみが気になる方、デスクワークの方、ストレスを溜めやすい方などにオススメです。
204	タイ式ヨガ ルーシーダットン 【運動強度】★	水	10:00~11:00	14	15	15,400円	11,200円	9,100円	金谷 香純	4/1~7/29	独自の深い呼吸法と、ゆったりとした動き・ポーズで身体と心を整えていきます。ハードな動きや難しいポーズは無いため、柔軟性に自信がない方も気軽に参加できます!
205	からだコンディショニング 【運動強度】★		11:20~12:20	14		15,400円	11,200円	9,100円	阿部 慎平	4/1~7/29	✓運動不足✓肩こり✓腰痛にお悩みの方、全身をスムーズに動かせるように身体の不調や運動不足を解消しましょう!現役整形外科の院長が効率的に身体を動かし、コンディションを整える方法を伝授!!
206	あへあほ体操 【運動強度】★		13:00~14:00	14		15,400円	11,200円	9,100円	苫 侑我	4/1~7/29	あへあほ体操とは、「あーへーあーほー」と発声しながら「へ」と「ほ」でお腹をへこませる腹筋運動をベースに開発された体幹トレーニングプログラムです。
207	ZUMBA 【運動強度】★★★		20:00~21:00	14		15,400円	11,200円	9,100円	AYA SATO	4/1~7/29	世界中の陽気なジャンルの曲を使い、楽しく!ノリ良く!どなたでも簡単に踊れるエクササイズです。ご自分のペースで快活に汗をかいてシェイプアップしましょう!※室内用運動靴が必要です。
208	太極拳 【運動強度】★	木	10:00~11:00	15	15	16,500円	12,000円	9,750円	川村 賢	4/2~7/30	ゆっくり柔らかく身体を動かしながら、血流改善・全身の筋力の向上・免疫力の向上などの効果が期待できます。年齢・体格・性別に左右されない「衰えない体」を獲得していきましょう!※室内運動靴が必要です。
209	フラダンス 【運動強度】★		18:45~19:45	15		16,500円	12,000円	9,750円	高橋はるか	4/2~7/30	ハワイアンミュージックに合わせて「楽しく、美しく」フラダンスと一緒に踊りませんか?どなたでも気軽に踊ることができるので、初心者の方でも安心して参加できます!
210	サーキットエクササイズ 【運動強度】★★★★		20:00~21:00	15		16,500円	12,000円	9,750円	高橋 真大	4/2~7/30	サーキットトレーニングをベースに、音楽に合わせてテンポよくエアロ→筋トレ→ボクシング→筋トレなどを交互に行う有酸素運動です。しっかりと身体を動かしたい方にオススメです!!※室内用運動靴が必要です。
211	リンパマッサージ & 健康体操 【運動強度】★	金	10:30~11:45	14	15	15,400円	11,200円	9,100円	AYA SATO	4/3~7/31	軽い運動とストレッチで、骨盤のゆがみや体のバランスを整えたり、血行を促進、心肺機能を高めましょう!リンパマッサージではむくみを解消し、老廃物を排出して細胞内蔵も活性化します。※室内用運動靴が必要です。
212	ゼロトレ 【運動強度】★		13:00~14:00	14		15,400円	11,200円	9,100円	金谷 香純	4/3~7/31	日常の癖や間違った体の使い方により、縮んでしまった体の各部位をテコの原理を使って関節に働きかけ、深い呼吸でさらに緩めることによって体を本来の位置へと戻していきます。
213	ボクシングエクササイズ 【運動強度】★★★★		20:00~21:00	14		15,400円	11,200円	9,100円	川上 嘉道	4/3~7/31	ボクシングや空手など様々な格闘技の動きを取り入れて有酸素運動を行います。身体の引き締めやストレス発散したい方はぜひ♪運動強度は高めとなっております。※室内用運動靴が必要です。

第1期 **球技教室** 対象:高校生以上

102	テニス初中級	水	19:30~21:00	13	12	14,950円	13,650円	11,700円	羽倉 孝造	4/1~7/29	試合に参加できる実力を身に付けます!基本6打法とボールコントロールを学び、ダブルスの基本戦術を身に付けましょう!
-----	--------	---	-------------	----	----	---------	---------	---------	-------	----------	--

第1期 **ジュニア教室** 対象:小1~小4

101	ジュニアテニス	水	17:30~19:00	13	12	14,950円	-	11,700円	羽倉 孝造	4/1~7/29	ラケットの持ち方やテニスの基本、打ち方を学びテニスを楽しみましょう!ラケットやボールは当施設で貸出可能です!動きやすい服装、外用運動靴をご用意ください。
-----	---------	---	-------------	----	----	---------	---	---------	-------	----------	--

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。

WEB 申込み  
フォーム



# 教室紹介

つどいむの教室を  
ピックアップしてご紹介♪



人生に、スポーツを。

**SASPO**



## ジュニアテニス 対象(小学1~4年生)



水曜日 17:30~19:00



羽倉 孝造

## からだコンディショニング

水曜日 11:20~12:20



阿部 慎平



## タイ式ヨガ ルーシーダットン

水曜日 10:00~11:00



金谷香純



ゼロトレ

金曜日 13:00~14:00

## フラダンス

木曜日 18:45~19:45



高橋はるか



## ZUMBA 水曜日20:00~21:00

AYA SATO



## ボクシングエクササイズ 金曜日 20:00~21:00



川上 嘉道

## サーキットエクササイズ

木曜日 20:00~21:00

高橋真大



## むくみ改善疲労回復ヨガ

火曜日 20:20~21:20

大嶋春香



人生に、スポーツを。  
**SASPO**



## 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。

## 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) 14:00～

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)。

## 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無いため、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。 ※3月23日(月)は施設整備日の為、納入できません。

## 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23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。

## 札幌市スポーツ交流施設(つどーむ)

〒007-0852

札幌市東区栄町885番地1

地下鉄東豊線「栄町駅」2番出口より徒歩15分

TEL: 011-784-2106

■開館時間 9:00～21:00

■休館日(整備日) 不定休

■駐車場 約306台



人生に、スポーツを。

SASPO



札幌市スポーツ交流施設指定管理者

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