

2026年  
4月  
開講

# 厚別公園競技場

4月1日リフレッシュオープン！

第1期フィットネス教室



## 申込方法

【申込期間】3月1日（日）～3月14日（土）9：00～16：30

【申込方法】①WEB ②電話

※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！

※裏面の「お申込みにあたって」をよく読みお申込みください。

【抽選】3月17日（火）10：30

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。

※改装工事中により館内に入れられないため、電話にて受付いたします。

※追加申込ではWEB申込はご利用できません。（電話のみ受付）

## 納入方法

### ① WEBでお申込みの場合

納入期間：3月17日（火）～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 電話でお申込みの場合

教室受講初日に窓口で現金にてお支払いください。

## 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。

・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。

## 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。

## キッズ&ジュニア教室

定員各20名

教室番号	教室名	曜日	時間	回数	受講料		指導員名	開講期間
					キッズ・ジュニア	障がいのある方		
21	キッズチアダンス 年中～小1	火	15:45～16:45	14	13,300円	10,500円	地原明美	4/7～7/28
22	ジュニアチアダンス 小2～6	火	17:00～18:00	14	13,300円	10,500円	地原明美	4/7～7/28
23	リズムダンス 年中～小1	水	17:00～18:00	14	13,300円	10,500円	HIRAKU	4/1～7/29
24	フリースタイルダンス 小2～6	水	18:15～19:15	14	13,300円	10,500円	HIRAKU	4/1～7/29
25	ジュニアヨガ 小2～6	木	18:15～19:15	18	17,100円	13,500円	下山美里	4/2～7/30

## 成人フィットネス教室

定員各20名

教室番号	教室名	曜日	時間	回数	一般	65歳以上の方	障がいのある方	指導員名	開講期間	運動強度
1	ストレッチ& ヨガ	火	9:45～11:00	14	15,400円	11,200円	9,100円	武田真弓	4/7～7/28	★
2	ターゲット ピラティス	火	11:15～12:30	14	15,400円	11,200円	9,100円	武田真弓	4/7～7/28	★★
3	サーキット エクササイズ	水	13:00～14:30	14	15,400円	11,200円	9,100円	高橋真大	4/1～7/29	★★ ★
4	大人のフリースタイル ダンス	水	19:30～20:30	14	15,400円	11,200円	9,100円	HIRAKU	4/1～7/29	★★
5	からだメンテ 体操	木	9:45～11:00	16	17,600円	12,800円	10,400円	高坂聖美	4/2～7/23 ※予備日 7/30	★
6	ポールストレッチ ヨガ	木	9:45～11:00	17	18,700円	13,600円	11,050円	下山美里	4/2～7/30	★
7	ベーシックヨガ	木	11:15～12:30	17	18,700円	13,600円	11,050円	下山美里	4/2～7/30	★★
8	愉快エアロ& 和みストレッチ	木	11:30～12:45	16	17,600円	12,800円	10,400円	野田美香	4/2～7/23 ※予備日 7/30	★★
9	ZUMBA	木	13:00～14:15	16	17,600円	12,800円	10,400円	野田美香	4/2～7/23 ※予備日 7/30	★★
10	レズミルズ ボディコンバット	木	19:30～20:30	17	21,250円	19,550円	17,000円	川上嘉道	4/2～7/23 ※予備日 7/30	★★ ★
11	リラクソヨガ	木	19:30～20:30	18	19,800円	14,400円	11,700円	下山美里	4/2～7/30	★
12	ハワイアン・ エクササイズ	金	9:45～11:00	15	16,500円	12,000円	9,750円	大聖真知子	4/3～7/24	★
13	やさしい代謝 アップ体操	金	13:00～14:30	14	15,400円	11,200円	9,100円	宮川さとみ	4/3～7/10 ※予備日 7/24	★
14	身体ととのえ ヨガ	金	13:00～14:30	15	16,500円	12,000円	9,750円	武田真弓	4/3～7/24	★★

### 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

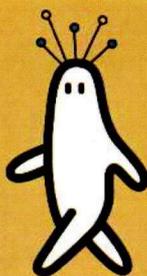


## 各教室のご案内

曜日	教室番号	成人教室(高校生以上の方) キッズ・ジュニア教室	定員はすべて20名
火	1	ストレッチ&ヨガ	全身の動きが良くなるように筋肉を刺激し、身体と心をスッキリ爽快に整えましょう！ストレッチ多めで、初心者の方も安心して楽しめるヨガです。
	2	ターゲットピラティス	ピラティスの動きで体幹力を高め、「骨盤ほぐし」「姿勢改善」などをテーマにターゲットをしぼり、スタイルアップを目指します。
	21	キッズチアダンス	チアに必要な元気・勇気・笑顔・優しさを大切に、曲に合わせてポンポンを持って踊ります。リズム感を養い、チアダンスの基本を身につけましょう。
	22	ジュニアチアダンス	チアに必要な元気・勇気・笑顔・優しさを大切に、曲に合わせてポンポンをもって踊ります。キックやターンの技を練習して、演舞発表を目指します。
水	3	サーキットエクササイズ	格闘技、有酸素運動、自重トレーニングを繰り返して、脂肪燃焼の効果を高め、効率よく痩せやすい体づくりを目指します。自分のペースで楽しめます。
	4	大人のフリースタイルダンス	HIPHOPをベースにリズムを感じながらタノシデステップを踏んで踊りましょう！初めての方でも楽しめる大人のためのダンス教室です。
	23	リズムダンス	音楽を感じて楽しくカラダを動かしながらリズム感や基礎体力を育てます。楽しんで一緒に踊りましょう。
	24	フリースタイルダンス	音楽に合わせてリズムや振付を楽しんで踊りましょう。HIPHOPをベースにロックンやポッピンといったストリートダンスを感じて踊ります。
木	5	からだメンテ体操	軽いエアロビと筋トレ、後半は身体をほぐすストレッチで生活習慣病の予防に効果的。呼吸を整えながら、筋肉や関節をやさしく動かし、血流や代謝を促進します。
	6	ポールストレッチヨガ	ストレッチポールを使ってゆったりとした呼吸と動きで全身をやさしくほぐします。すっきりと姿勢を整え、1日を軽やかに始めましょう。
	7	ベーシックヨガ	呼吸に合わせて流れるように動き、ヨガのポーズで集中力を高めましょう。柔軟性に不安があってもヨガブロックでサポートし、安心してチャレンジできます。
	8	愉快エアロ&和みストレッチ	ウォーキング感覚で、やさしいリズムステップのエアロビクスとストレッチで基礎体力・心身の健康を維持しましょう。運動経験・年齢問わず参加できます。
	9	ZUMBA	世界の様々な音楽にのり、陽気に自分のペースで楽しめるやさしいフィットネスです。踊った後は骨盤調整ストレッチで脂肪燃焼&ストレス解消できます。
	10	レズミルズボディコンバット	ボクシングをメインに様々な格闘技の動きを取り入れ、パンチ&キックでストレスを発散し、全身シェイプアップ。初心者でも楽しめる爽快エクササイズです！
	11	リラックスヨガ	ゆったりとした呼吸とともに、心地よい大きな動きで血流とリンパを整え、眠りの質を高めます。ゆるめて整う1日の終わりにぴったりなヨガです。
	25	ジュニアヨガ	遊び感覚で楽しみながら体を動かして、姿勢・体幹・集中力を育てるエクササイズです。ヨガのポーズで楽しく「できた！」を増やします。
金	12	ハワイアン・エクササイズ	ハワイアンの音楽にのせてゆったりと身体を動かし、心と体を整える新しいスタイルの運動です。ステップはシンプルで、年齢や運動経験に関係なく楽しめます。
	13	やさしい代謝アップ体操	普段あまり動かすことのない肩回りや肩甲骨、腰回りなどの部分を意識して使うリズム体操です。ストレッチも取り入れ、脳トレもします。初心者の方も大歓迎です。
	14	身体ととのえヨガ	姿勢改善・柔軟性アップに効果的。普段使われづらい筋肉に刺激を与え、程よく汗をかいたあとはゆったりリラックス&リフレッシュ！

### 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。

※ご見学のみの方は無料です。

## 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。



教室・イベント情報  
**Instagram**  
フォローお待ちしております



**LINE**  
友だち登録お待ちしております



## お得なサポート

**さぽるとさぽろ**

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。

**厚別公園競技場 TEL : 011-894-1144**

〒004-0033

札幌市厚別区上野幌3条1丁目2番1号

札幌市屋外競技場施設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

■開館時間 8:30～21:00

■休館日 第3月曜日※祝日の場合は第2月曜日

■駐車場 夏季:63台 冬季:51台

