

●木曜日 午後の部(13:00~15:50)競技室一般開放のご案内●

当館では冬期間、テニス&ソフトテニス・パークゴルフ&ゲートボールの一般開放を行っております。
ご興味のある方は是非ご利用ください。

◆テニス&ソフトテニス

※隔週交代での開放となります。

競技室A面 (13:00~15:50)

・開放期間:平成30年4月下旬まで



◆パークゴルフ&ゲートボール

※競技室B面を両種目で分けての開放となります。

競技室B面 (13:00~15:50)

・開放期間:平成30年3月下旬まで



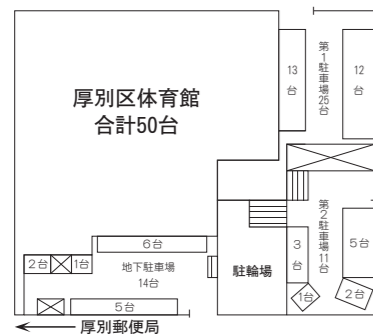
(注) 各種目とも用具はご持参ください。



一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団 は
『第69回さっぽろ雪まつり』を応援しています
当財団管理施設の「つどーむ」が第2会場です
みなさまのご来場をお待ちしております

つどーむ会場
札幌市東区栄町 885 番地 1
TEL011-784-2106
開催期間
2018/2/1(木)~2/12(月・振)

<駐車場をご利用のお客様へ>



当館駐車場は、大変狭いため、駐車台数が限られております。
満車の際は通路等空きスペースへの縦列駐車を許可しておりますが、以下の事項に注意し、
ご理解ご協力をお願いいたします。

- ①受付にてお車のナンバー・ご利用種目・お名前・駐車位置をお知らせください。
- ②車両の出入りに支障があるため、駐車場の出入口付近への駐車はご遠慮ください。
お車の移動が必要な場合は館内アナウンスにてお呼び出しいたします。
- ③混雑が予想される場合は、なるべく公共交通機関をご利用いただきますようご協力願います。

※当館駐車場は、当館のご利用の時間に限り駐車を許可しております。当館を利用されない方・
利用前後の方の駐車はご遠慮願います。
なお、満車の際は駐車をお断りする場合がありますので、近隣の有料駐車場をご利用下さい。

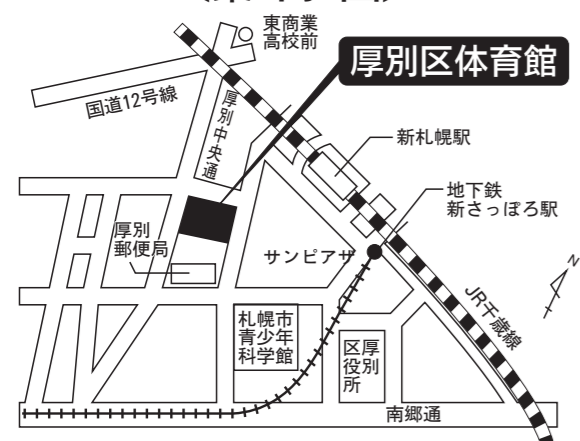
駐車場混雑と 予想される日程

日付	時間	午前	午後	夜間	日付	時間	午前	午後	夜間
1月6日		×	×	○	1月20日		×	×	○
1月8日		×	×	○	1月21日		×	×	○
1月13日		×	×	○	1月27日		×	×	○
1月14日		×	×	○	1月28日		×	×	○

○→混雑状況の解消が予想されます。 ×→混雑発生が予想されます。

※左記の日程以外にも、午前・夜間の時間帯は駐車
場が大変混雑しますので、公共交通機関で
の来館をおすすめします。大会開催時は大会利用
者専用駐車場をご利用ください。また一般の
お客様は地下駐車場をご利用くださいますよう
お願いいたします。

<案内図>



<交通機関>

- 〔地下鉄〕 東西線新さっぽろ駅下車(2番出口より)
- 〔J R〕 千歳線新札幌駅下車
- 〔バ ス〕 中央……山本線・もみじ台団地線・
青葉町9丁目線・厚別通線・小野幌線・
江別線・平岡循環線・緑ヶ丘線・
白陽台線
- J R……江別線・大森線・もみじ台団地線・
平岡循環線・野幌運動公園線・長沼線
- 夕鉄……江別曙線・栗山新札幌線・
夕張新札幌線
- ※いずれも新札幌バスターミナル下車

各徒歩5分

2018

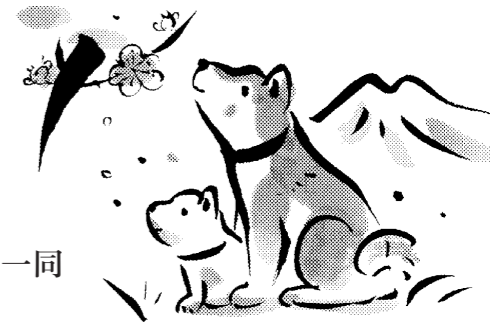
1

厚別区体育館

1月利用時間割

厚別区厚別中央2条5丁目1番20号
TEL 892-0362
FAX 892-0363

新春を迎え皆様のご健康と
ご多幸をお祈り申し上げます。
今年もよろしくお祈り申し上げます。



当館は1月4日(木)から営業を開始致します。
皆様のご来館を心よりお待ちしております。

厚別区体育館 職員一同

厚別区体育館 1月開講フィットネス&スポーツ講習会追加募集受付中

◆成人教室 (対象:16歳以上の男女)

テニス初心者 火曜日 9:15~10:45	肩・腰スッキリヨガ 火曜日 10:00~11:00	膝にやさしい安心ヨガ 月曜日 13:00~14:00
■受講料/一般:8,670円 65歳以上:7,810円 障がいのある方:6,940円 はじめての方から。テニスの基礎を習得 します。	■受講料/一般:8,110円 65歳以上:7,300円 障がいのある方:6,490円 肩こり・腰痛が気になる方におすすめで す! 効果的なヨガポーズで肩と腰のこわばり をゆっくりほぐしていきましょう。	■受講料/一般:3,820円 65歳以上:3,440円 障がいのある方:3,060円 下半身の関節に痛みや動かしにくさ を感じている方にお勧めです。 ヨガブロックを使用するので安心して参 加できます。

ナイトヨガB 水曜日 21:00~22:15	やさしい健康運動体操 水曜日 14:15~15:45	レディースクラシックバレエ 木曜日 10:00~11:15
■受講料/一般:7,380円 65歳以上:6,640円 障がいのある方:5,900円 心と身体を整えます。心身のセルフマネ ジメント法を楽しみながら身につけます。 1日の疲れを癒しましょう。	■受講料/一般:4,820円 65歳以上:4,340円 障がいのある方:3,860円 ボールやトレーニング器具などを使用し、 様々な運動プログラムを通してバランス よく体を動かしていきます。	■受講料/一般:8,110円 65歳以上:7,300円 障がいのある方:6,490円 女性限定の教室です。バレエの基礎を学 び、優雅な動きでしなやかな身体づくり を目指します。

*上記講習会のほか定員に達していない講習会については、先着順にて随時追加申込を受け付けております。
*受講料については残回数により変わります。また、500円(別途使用料が必要です)で体験もできますので、お気軽に厚別区体育館
へお問合せください。

***1月15日(月)は、施設整備日のためご利用できません。**




札幌市体育館グループ指定管理者
一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します <http://www.shsf.jp>

一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団は、指定管理者として「札幌市厚別区体育館」の管理運営を行っています。

1月 厚別区体育館

時間割のみかた

専用	グループ・サークルなどの団体貸し切りです。
格技室	「格技系開放」は格技系種目の個人利用ができます。
施設整備日	毎月第1月曜日（祝日の場合は第2月曜日）は施設整備のためご利用できません。
〇のところが	スポーツ講習会のため個人利用はできません。
	大会・専用利用のない土曜日・日曜日・祝日の各時間帯はバドミントン・卓球・バスケットボールの開放。 用具につきましては貸出を行っております。数には限りがありますので、できる限りご持参をお願い致します。 (バスケットボールはシュート練習程度のご利用となります。)

《利用時間帯及び利用料》

☆午前の部⇒ 9:00～12:30
 ☆午後の部⇒ 13:00～17:00
 ☆夜間の部⇒ 17:30～21:00

- ・利用料は各時間帯ごとに必要となります。
- ・中学生及び高校生はご入館の際に生徒手帳を提示願います。
- ・トレーニング室、ランニングコースに限っての利用は入館から退館まで利用(1人1回)できます。

区分	当日券	回数券 (6枚綴)	1ヵ月券	共通1ヵ月券
一般	390円	1,950円	5,670円	8,600円
高校生	230円	1,150円	3,350円	4,610円
小・中学生以下	無料	中学生は、生徒手帳を提示願います。		
高齢者 (65歳以上)	130円	650円	1,670円	2,300円

- ・共通1ヵ月券は、体育館・プール・スケート場で利用できます。
- ・共通1ヵ月券は、体育館・プール・スケート場でご利用できます。
- ・スポーツ教室実施日は、一般開放各種目の開始・終了時刻が変更になることがあります。
- ・障がい者手帳及び療育手帳をお持ちの方は利用料が免除となりますので受付窓口にてご提示ください。
- ・上記手帳をお持ちの方を介助するために入館する方も利用料が免除となりますので、お申し出ください。

小・中学生夜間の部の利用について

小学生は保護者同伴がない場合午後5時まで、中学生は保護者同伴でない場合もしくは送迎がない場合午後7時までの利用となります。

卓球マシン

- 卓球…競技室Bコート
 - 時間…9時～12時
 - 曜日…水・金曜日
 - 今月の開放日
10・12・17・19・24・26・31
(5日は設置しません。)
- ※指導員(1名)が、簡単な技術指導を行います。どうぞご利用ください。

トレーニング室

- 主な器具
- ランニングマシン
 - エアロバイク
 - エアロクライム
 - ダンベルなど
- トレーニング器具の扱いについてご不明な点は職員へお尋ねください。

夜間の部のバスケットおよびバレーボールのご利用について

【バスケット】
開放開始から19時頃まで自由練習
19時頃から試合形式となります。

【バレーボール】
人数により、指導員が状況を判断し、試合形式で行います。

※両競技とも、人数が少ない場合は試合形式を行わない場合があります。

トレーニングデッキ

○ランニング(1周=155m)
○卓球台常設

※なお、トレーニングデッキ専用利用の場合は、ランニング・卓球の利用はできません。

○12月トレーニングデッキ使用不可日
【午前・午後の部に使用不可】
8・14・21・28日

多目的室

- ・1時間につき910円です。(土・日・祝は1,090円です。)
- ・収容人員30～40名、机・イス・ホワイトボードを用意しております。
- ・11月1日～3月31日まで、1時間につき70円の暖房料が必要となります。
- ・お気軽にお問い合わせください。

※この時間割については、やむをえず変更になる場合がありますので、ご了承ください。

午前部		午後部					少年・少女スポーツ講習会		夜間部								
区分	一般開放 9:00～12:30 (専用9:00～12:00)					一般開放 13:00～17:00					15:15～18:00		一般開放 17:30～21:00				
区分	競技室		体育室	格技室	トレーニングデッキ	競技室		体育室	格技室	トレーニングデッキ	競技室		体育室	格技室	トレーニングデッキ		
区分	A	B				A	B				A	B					
1月	年 始 休 館 期 間 (1月1日(月)～1月3日(水) まで)																
2月	年 始 休 館 期 間 (1月1日(月)～1月3日(水) まで)																
3月	年 始 休 館 期 間 (1月1日(月)～1月3日(水) まで)																
4月	バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放		バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放		バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放			
5月	バドミントン	卓球	ミニバレー	ストレッチ&ボディアメイク		バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放		バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放			
6月	第1回ノーススターバドミントン大会		バドミントン	格技系開放		第1回ノーススターバドミントン大会		バドミントン	格技系開放		第1回ノーススターバドミントン大会		バドミントン	格技系開放			
7月	バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放		バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放		バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放			
8月	日本習字					日本習字					日本習字						
9月	テニス初級	テニス初級	テニス中級	Over60テニス	エアロバイク	アンチエイジング	専用	ヨガA	ヨガB		バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放			
10月	バドミントン初級	卓球(マシン)	専用	ヨガA	ヨガB	専用	卓球初級①・②	やさしい健康運動体操	親子遊び	キッズ体操	ジュニア体操	バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放		
11月	バドミントン	卓球	ZUMBA	リフティング&ストレッチ	ヨガ	ソフトテニス	バドミントン	バドミントン	格技系開放		バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放			
12月	バドミントン	卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ		バスケットボール	卓球中級①・②	フォークダンス	キッズ体操	ジュニア体操	バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放			
13月	札幌ラージ愛好会親睦大会(卓球)		バドミントン	格技系開放		札幌ラージ愛好会親睦大会(卓球)		バドミントン	格技系開放		札幌ラージ愛好会親睦大会(卓球)		バドミントン	格技系開放			
14月	U-12フットサル交流大会					U-12フットサル交流大会					U-12フットサル交流大会						
15月	施設整備日																
16月	テニス初級	テニス初級	テニス中級	Over60テニス	エアロバイク	アンチエイジング	専用	ヨガA	ヨガB		バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放			
17月	バドミントン初級	卓球(マシン)	専用	ヨガA	ヨガB	専用	卓球初級①・②	やさしい健康運動体操	親子遊び	キッズ体操	ジュニア体操	バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放		
18月	バドミントン	卓球	ZUMBA	リフティング&ストレッチ	ヨガ	ソフトテニス	バドミントン	バドミントン	格技系開放		バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放			
19月	バドミントン	卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ		バスケットボール	卓球中級①・②	フォークダンス	キッズ体操	ジュニア体操	バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放			
20月	カレッジスーパリーグ(フットサル)		バドミントン	格技系開放		カレッジスーパリーグ(フットサル)		バドミントン	格技系開放		カレッジスーパリーグ(フットサル)		バドミントン	格技系開放			
21月	病院フットサル交流大会					病院フットサル交流大会					病院フットサル交流大会						
22月	専用	卓球	アンチエイジング	生活習慣改善	ヨガ月	専用	テニス初級・中級	二十四式太極拳基礎	二十四式太極拳重点	安心ヨガ	キッズ体操	ジュニア体操	バドミントン	卓球	バドミントン		
23月	テニス初級	テニス初級	テニス中級	Over60テニス	エアロバイク	アンチエイジング	専用	ヨガA	ヨガB		バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放			
24月	バドミントン初級	卓球(マシン)	専用	ヨガA	ヨガB	専用	卓球初級①・②	やさしい健康運動体操	親子遊び	キッズ体操	ジュニア体操	バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放		
25月	バドミントン	卓球	ZUMBA	リフティング&ストレッチ	ヨガ	ソフトテニス	バドミントン	バドミントン	格技系開放		バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放			
26月	バドミントン	卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ		バスケットボール	卓球中級①・②	フォークダンス	キッズ体操	ジュニア体操	バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放			
27月	カレッジスーパリーグ(フットサル)		バドミントン	格技系開放		カレッジスーパリーグ(フットサル)		バドミントン	格技系開放		カレッジスーパリーグ(フットサル)		バドミントン	格技系開放			
28月	札幌道央ブロックリーグ2017(フットサル)					札幌道央ブロックリーグ2017(フットサル)					札幌道央ブロックリーグ2017(フットサル)						
29月	専用	卓球	アンチエイジング	生活習慣改善	ヨガ月	専用	テニス初級・中級	二十四式太極拳基礎	二十四式太極拳重点	安心ヨガ	キッズ体操	ジュニア体操	バドミントン	卓球	バドミントン		
30月	テニス初級	テニス初級	テニス中級	Over60テニス	エアロバイク	アンチエイジング	専用	ヨガA	ヨガB		バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放			
31月	バドミントン初級	卓球(マシン)	専用	ヨガA	ヨガB	専用	卓球初級①・②	やさしい健康運動体操	親子遊び	キッズ体操	ジュニア体操	バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放		

※トレーニングデッキ/卓球4台、ランニングは利用可。