

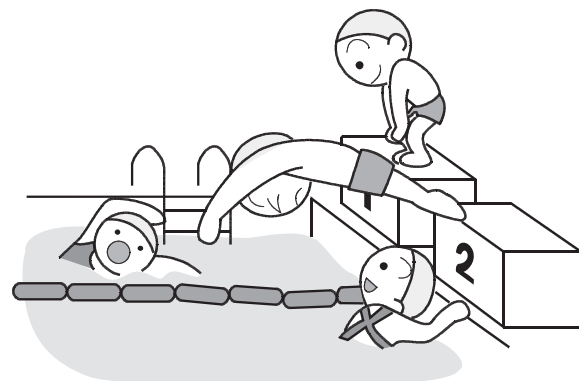
厚別温水プールからのお知らせ

3/21～3/31の間施設整備のため
休館とさせていただきます。

お問い合わせ：厚別温水プール

TEL 011-896-1861

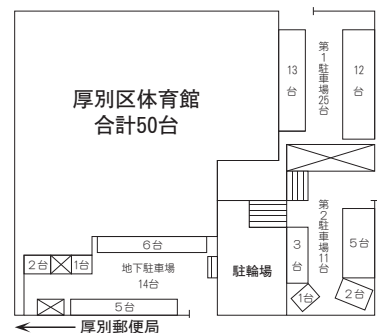
FAX 011-896-1862



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呼び出いたします。
- 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。

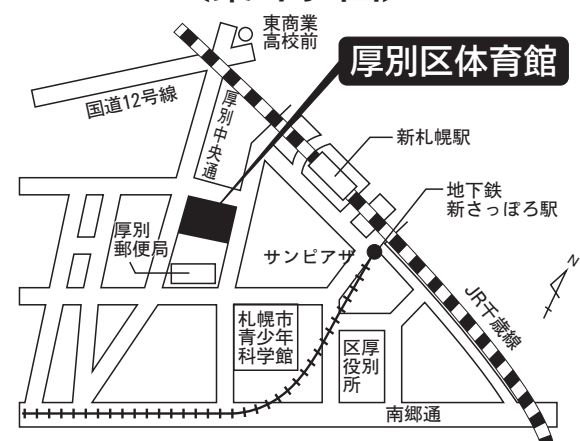
駐車場混雑と 予想される日程

日付	時間	午前	午後	夜間	日付	時間	午前	午後	夜間
2月4日		×	×	○	2月17日		×	×	○
2月11日		×	×	○	2月18日		×	×	○
2月12日		×	×	○	2月24日		×	×	○
2月14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
車場が大変混み合いますので、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・大麻線・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

2 厚別区体育館

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

1月開講！第4期 スポーツ&フィットネス教室追加募集中

テニス初心者 火曜日/9:15～10:45 ★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 初めての方から。 テニスの基礎を習得します。	テニス初中級 火曜日/12:40～14:10 ★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 初級レベルの習得、ボレーなどが10往復以上できる方。
ヨガA 水曜日/9:15～10:45 ★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 深い呼吸と共に奥の筋肉をゆっくり無理なく伸ばして いきます。体力に不安がある方でも無理なく始め られます。	ナイトヨガB 水曜日/21:00～22:15 ★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 けましょう。
肩腰スッキリヨガ 火曜日/10:00～11:00 ★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こわばりをゆっくりほぐして いきましょう。	やさしい健康運動体操 水曜日/14:15～15:45 ★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を使って様々な運動を通 してバランスよく体を動かしていきます！
膝にやさしい安心ヨガ 月曜日/13:00～14:00 ★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などを感じている方におすすめ 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。	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：8,110円、65歳以上：7,300円 障がいのある方：6,490円 バレエの基礎を学びます。 優雅な動きでしなやかな身体作りを目指しましょう！

◎上記講習会のほかに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。
◎受講料は残回数によって変わります。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
厚別区体育館までお問い合わせください。

*** 2月5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。

時間割のみかた

Table with 2 columns: 専用 (Special Use) and 格技室 (Martial Arts Room). Content includes group/circle rental and martial arts room availability.



《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。

Table showing usage fees by category: 区分 (Category), 当日券 (Daily Ticket), 回数券 (6枚綴) (6-Piece Set), 1ヵ月券 (1-Month Ticket), 共通1ヵ月券 (Common 1-Month Ticket).

・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
2・7・9・16・21・23・28日
※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。
○2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】
4・11・24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、ご了承下さい。

Table for 午前の部 (Morning Session) showing dates from 1st to 28th, activities, and room assignments.

Table for 午後の部 (Afternoon Session) showing dates from 1st to 28th, activities, and room assignments.

Table for 少年・少女スポーツ講習会 (Youth Sports Workshop) showing dates from 1st to 28th, activities, and room assignments.

Table for 夜間の部 (Night Session) showing dates from 1st to 28th, activities, and room assignments.

※トレーニングデッキ/卓球4台、ランニングは利用可。