

・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

平成30年度 第1期水泳教室受講生募集

- 【水泳】 ・成人・ゆったり・泳法別・少年少女・幼児
- 【フィットネス】 ・アクアビクス・水中運動・腰痛改善水中運動
・背骨コンディショニング・リンパデトックス・あへあほ体操・フラダンス
・朝ヨガ・ヨガ&ピラティス
- 【新規教室】 ・ヨガ&ピラティス



申込期間：3/5(月)～3/12(月)申込時間：10:00～20:00

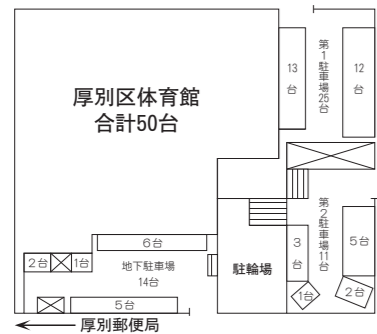
申込方法：WEB申込、電話・FAX、施設窓口直接

問合せ先：厚別温水プール TEL 011-896-1861

<http://www.shsf.jp/atsubetsu-p>

4月2日(月)より順次開講

<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は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。

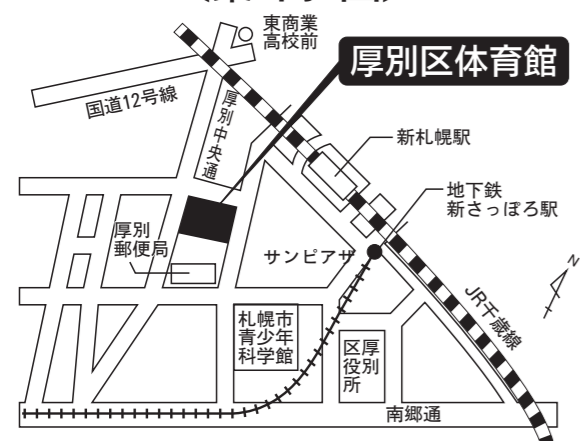
駐車場混雑と予想される日程

日付	時間	午前	午後	夜間	日付	時間	午前	午後	夜間
3月4日		×	×	○	3月18日		×	×	○
3月10日		×	×	○	3月21日		×	×	×
3月11日		×	×	×	3月24日		×	×	○
3月17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いたしますので、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

3 厚別区体育館

3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

♡ 厚別区体育館4月開講 フィットネス&スポーツ講習会 受講者大募集 ♡

◆成人教室(対象：16歳以上の男女)

【新規開講】
ベリーダンスエクササイズ(女性限定)
全12回 定員15名 火曜日 15:30～16:30

■受講料/一般：8,850円
65歳以上：7,970円
障がいのある方：7,080円

初めての方大歓迎です。
中東発祥の民族舞踊「ベリーダンス」を取り入れたエクササイズです。
お腹や肩甲骨・骨盤をいっぱい動かして全身をシェイプアップします。



【新規開講】
フラダンス
全11回 定員15名 金曜日 10:00～11:30

■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

初めての方大歓迎です。
ハワイアンミュージックで心と身体を癒しながら、全身運動で健康な身体づくりを目指しましょう。



この他にも、キッズ・ジュニア教室や成人球技・フィットネスなど様々な教室がございますので、お気軽にお問い合わせください♪

4月開講 スポーツ&フィットネス教室 お申込み方法

- 申込方法 お電話・受付窓口・WEBのいずれかでお申込みください。
※3/5(月)休館日のため窓口及びお電話でのお申込みはできませんのであらかじめご了承ください。
- 申込期間 3月1日(木)～3月14日(水)9:00～20:00
※WEB申込みは24時間受付可能です。(3/1(木)は9:00よりお申込みが可能です)
抽選定員を上回った場合は、3月16日(金)13:00より、コンピュータによる自動抽選を行います。
落選された方のみお電話にてご連絡いたします。WEB申込みをされた方は、メールにて当選結果をお送りいたします。
- 納入期間 3月20日(火)～3月31日(土)9:00～20:00※期間内の納入手続きにご協力をお願いいたします。
追加申込定員に満たない教室については、3月17日(土)9:00～先着順にて受付いたします。
追加申込については、WEB申込みはできませんので、お電話または受付窓口にてお申込みください。

施設利用料について

- ・受講料の他に毎回施設利用料が別途必要です。(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)
- ※下記に該当される方は、年齢を証明できるものを利用券とともに受付に提示してください。
(1)中学生・高校生の方……生徒手帳、(2)65歳以上の方……身分証明書、(3)19歳未満の勤労青少年の方……身分証明書等
- ※障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方は、各種証明書の提示で「施設利用料」が免除となります。

お申込み・受講にあたって

- 抽選後「受講可能」となった場合、その権利を他人に(家族でも)譲渡することはできません。
- 申込人数によっては開講中止・合同開講または定員を超えての開講となる場合があります。
- 自然災害や交通機関のトラブルにより、急遽日程の変更または中止となる場合があります。
- やむを得ず指導員が変更となる場合があります。
- 受講料は全て税込価格です。
- お申込みされたレベルに達していない場合、途中でクラスの移動をお願いいただく場合がございます。
- 教室の中には女性限定の教室もございます。
- 駐車場は大変混雑しております。満車の場合はお待ちいただくこととなりますので公共交通機関での来館にご協力ください。
- 出欠確認や利便性の向上のため、教室受講者カードを発行(無料)しております。受講の都度、同カードをお持ちください。
- 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。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。
- WEB申込みの受付最終日は23時59分59秒までとなります。

個人情報の取扱いについて

- お申込みの際に取得する個人情報は、当財団が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当財団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。

*** 3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。

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	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た利用は入館から退館まで利用(1人1回)できます。
- ・共通1ヵ月券は、体育館・プール・スケート場で利用可能です。
- ・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の介助者についても利用料が免除となりますので、お申し出ください。

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

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・14・16・23・28・30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。

○3月トレーニングデッキ使用不可日
【午前・午後の部にて使用不可】
4・10・21日
【夜間の部にて使用不可】
20・21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。

午 前 の 部							
区 分	一般開放 9:00～12:30 (専用9:00～12:00)						
	競 技 室		体 育 室	格 技 室	ト レ ー ニ ン グ デ ッ キ		
A		B					
1 木	バドミントン	卓 球	ZUMBA <small>リフマーション &ストレッチ</small>	<small>のびのび エクササイズ</small>	<small>ひきね 筋力UP</small> 安心 ヨガ		
2 金	バドミントン	卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ	<small>ストレッチ &コアエクササイズ</small>		
3 土	バドミントン	卓球(マシン)	バドミントン	格技系開放			
4 日	札幌道央ブロックリーグ2017 (フットサル)		バドミントン	格技系開放 同大会			
5 月	施設整備日						
6 火	テニス 初心者	テニス 初級	テニス 中上級	Over60 テニス	エアロ ピクス	アンチエイ ジング体操	専用
7 水	バドミントン 初心者・初級	卓球(マシン)	専用	ヨガA	ヨガB		
8 木	バドミントン	卓 球	ZUMBA <small>リフマーション &ストレッチ</small>	<small>のびのび エクササイズ</small>	<small>ひきね 筋力UP</small> 安心 ヨガ		
9 金	バドミントン	卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ	<small>ストレッチ &コアエクササイズ</small>		
10 土	リベルタアスロスカップ 卒業大会		専用	日本護身拳法 指導者講習会		同大会	
11 日	第3回札幌スプリングオープン ラージボール大会(卓球)		バドミントン	日本護身拳法 指導者講習会			
12 月	専用	卓 球	アンチエイジング体操	ヨガ			
13 火	テニス 初心者	テニス 初級	テニス 中上級	Over60 テニス	エアロ ピクス	アンチエイ ジング体操	専用
14 水	バドミントン 初心者・初級	卓球(マシン)	専用	ヨガA	ヨガB		
15 木	バドミントン	卓 球	ZUMBA <small>リフマーション &ストレッチ</small>	<small>のびのび エクササイズ</small>	<small>ひきね 筋力UP</small> 安心 ヨガ		
16 金	バドミントン	卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ	<small>ストレッチ &コアエクササイズ</small>		
17 土	第1回ノーススタージュニア ランキングキャンプ(バドミントン)		太極拳講習会	格技系開放			
18 日	第1回ノーススタージュニア ランキングキャンプ(バドミントン)		太極拳講習会	格技系開放			
19 月	専用	卓 球	アンチエイジング体操	生活習慣改善体操	ヨガ		
20 火	テニス 初心者	テニス 初級	テニス 中上級	Over60 テニス	エアロ ピクス	アンチエイ ジング体操	専用
21 水	J Y S ダ ンス イ ベ ント						
22 木	バドミントン	卓 球	ZUMBA <small>リフマーション &ストレッチ</small>	<small>のびのび エクササイズ</small>	<small>ひきね 筋力UP</small> 安心 ヨガ		
23 金	バドミントン	卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ	<small>ストレッチ &コアエクササイズ</small>		
24 土	専用		バドミントン	格技系開放			
25 日	バドミントン	卓球(マシン)	バドミントン	格技系開放			
26 月	専用	卓 球	アンチエイジング体操	生活習慣改善体操	ヨガ		
27 火	テニス 初心者	テニス 初級	テニス 中上級	Over60 テニス	エアロ ピクス	アンチエイ ジング体操	格技系開放
28 水	バドミントン 初心者・初級	卓球(マシン)	専用	ヨガA	ヨガB		
29 木	バドミントン	卓 球	ZUMBA <small>リフマーション &ストレッチ</small>	<small>のびのび エクササイズ</small>	<small>ひきね 筋力UP</small> 安心 ヨガ		
30 金	バドミントン	卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ	<small>ストレッチ &コアエクササイズ</small>		
31 土	バドミントン	卓球(マシン)	バドミントン	格技系開放			

午 後 の 部						
区 分	一般開放 13:00～17:00					
	競 技 室		体 育 室	格 技 室	ト レ ー ニ ン グ デ ッ キ	
A		B				
1 木	テニス ～15:50	バレーボール ～15:50	バドミントン ～16:00	キッズ体操	ジュニア体操	
2 金	バスケットボール	卓球中級①・②	フォークダンス	<small>ストレッチ &コアエクササイズ</small>	<small>ひきね 筋力UP</small> ジュニア 体操	
3 土	バドミントン	卓球(マシン)	バドミントン	格技系開放		
4 日	札幌道央ブロックリーグ2017 (フットサル)		バドミントン	格技系開放 同大会		
5 月	施設整備日					
6 火	テニス 初級	テニス 中級	バドミントン ～15:50	専用	ヨガ火A ヨガ火B	
7 水	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
8 木	ソフトテニス ～15:50	バレーボール ～15:50	バドミントン ～16:00	キッズ体操	ジュニア体操	
9 金	バスケットボール	卓球中級①・②	フォークダンス	<small>ストレッチ &コアエクササイズ</small>	<small>ひきね 筋力UP</small> ジュニア 体操	
10 土	リベルタアスロスカップ 卒業大会		専用	日本護身拳法 指導者講習会		同大会
11 日	第3回札幌スプリングオープン ラージボール大会(卓球)		バドミントン	格技系開放		
12 月	専用	テニス初級・中級		安心 ヨガ	キッズ 体操	ジュニア 体操
13 火	テニス 初級	テニス 中級	バドミントン ～15:50	専用	ヨガ火A ヨガ火B	
14 水	バドミントン	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
15 木	テニス ～15:50	バレーボール ～15:50	バドミントン ～16:00	キッズ体操	ジュニア体操	
16 金	バスケットボール	卓球中級①・②	フォークダンス	<small>ストレッチ &コアエクササイズ</small>	<small>ひきね 筋力UP</small> ジュニア 体操	
17 土	第1回ノーススタージュニア ランキングキャンプ(バドミントン)		太極拳講習会	格技系開放		
18 日	第1回ノーススタージュニア ランキングキャンプ(バドミントン)		太極拳講習会	格技系開放		
19 月	専用	テニス初級・中級		安心 ヨガ	キッズ 体操	ジュニア 体操
20 火	テニス 初級	テニス 中級	バドミントン ～15:50	専用	ヨガ火A ヨガ火B	
21 水	J Y S ダ ンス イ ベ ント					
22 木	ソフトテニス ～15:50	バレーボール ～15:50	バドミントン ～16:00	キッズ体操	ジュニア体操	
23 金	バスケットボール	卓球中級①・②	フォークダンス	<small>ストレッチ &コアエクササイズ</small>	<small>ひきね 筋力UP</small> ジュニア 体操	
24 土	バドミントン	札幌ラージ 愛好会親睦大会	バドミントン	格技系開放		
25 日	バドミントン	卓球(マシン)	バドミントン	格技系開放		
26 月	専用	テニス初級・中級		安心 ヨガ	キッズ 体操	ジュニア 体操
27 火	テニス 初級	テニス 中級	バドミントン ～15:50	専用	ヨガ火A ヨガ火B	
28 水	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
29 木	テニス ～15:50	バレーボール ～15:50	バドミントン ～16:00	キッズ体操	ジュニア体操	
30 金	バスケットボール	卓球中級①・②	フォークダンス	<small>ストレッチ &コアエクササイズ</small>	<small>ひきね 筋力UP</small> ジュニア 体操	
31 土	バドミントン	卓球(マシン)	バドミントン	格技系開放		

少年・少女スポーツ講習会	
15:15～18:00	
競技室	バドミントン テニス
体育室	
施設整備日	
バドミントン	
フットサル	チアダンス
バドミントン	テニス
ミニバス	テニス
施設整備日	
テニス	ジュニアダンス
バドミントン	
フットサル	チアダンス
バドミントン	テニス
ミニバス	テニス
施設整備日	
テニス	ジュニアダンス
バドミントン	
フットサル	チアダンス
バドミントン	テニス
ミニバス	テニス

夜 間 の 部					
区 分	一般開放 17:30～21:00				
	競 技 室		体 育 室	格 技 室	ト レ ー ニ ン グ デ ッ キ
A		B			
1 木	バドミントン 17:45～	ソフトテニス 17:45～	空手(松涛会)	少林寺拳法	
2 金	バスケットボール 18:00～	バレーボール	剣 道	空手(松涛会)	
3 土	バドミントン	卓球(マシン)	バドミントン	柔 道	
4 日	バドミントン	卓球(マシン)	バドミントン	格技系開放	
5 月	施設整備日				
6 火	バドミントン 17:45～	卓 球 17:45～	少林寺拳法	柔 道	
7 水	テ ニ ス	フットサル	剣 道 18:00～	合 気 道	
8 木	バドミントン 17:45～	ソフトテニス 17:45～	空手(松涛会)	少林寺拳法	
9 金	バスケットボール 18:00～	バレーボール	剣 道	空手(松涛会)	
10 土	バドミントン	卓球(マシン)	バドミントン	柔 道	
11 日	第3回札幌スプリングオープン ラージボール大会(卓球)		バドミントン	格技系開放	
12 月	ミニバス LVUP	ジュニア バスケット	テニス初級	バトントワリング	格技系開放
13 火	バドミントン 17:45～	卓 球 17:45～	少林寺拳法	柔 道	
14 水	テ ニ ス	フットサル	剣 道 18:00～	合 気 道	
15 木	バドミントン 17:45～	ソフトテニス 17:45～	空手(松涛会)	少林寺拳法	
16 金	バスケットボール 18:00～	バレーボール	剣 道	空手(松涛会)	
17 土	バドミントン	卓球(マシン)	バドミントン	柔 道	
18 日	バドミントン	卓球(マシン)	バドミントン	格技系開放	
19 月	ミニバス LVUP	ジュニア バスケット	テニス初級	バトントワリング	格技系開放
20 火	J Y S ダ ンス イ ベ ント		少林寺拳法	JYSダンスイベント	専用
21 水	J Y S ダ ンス イ ベ ント		専用	J Y S ダ ンス イ ベ ント	
22 木	バドミントン 17:45～	ソフトテニス 17:45～	空手(松涛会)	少林寺拳法	
23 金	バスケットボール 18:00～	バレーボール	剣 道	空手(松涛会)	
24 土	バドミントン	卓球(マシン)	バドミントン	柔 道	
25 日	バドミントン	卓球(マシン)	バドミントン	格技系開放	
26 月	ミニバス LVUP	ジュニア バスケット	テニス初級	バトントワリング	格技系開放
27 火	バドミントン 17:45～	卓 球 17:45～	少林寺拳法	柔 道	
28 水	テ ニ ス	フットサル	剣 道 18:00～	合 気 道	
29 木	バドミントン 17:45～	ソフトテニス 17:45～	空手(松涛会)	少林寺拳法	
30 金	バスケットボール 18:00～	バレーボール	剣 道	空手(松涛会)	
31 土	バドミントン	卓球(マシン)	バドミントン	柔 道	

※トレーニングデッキ/卓球4台、ランニングは利用可。