

7月

## 「マンツーマン卓球教室」受講生募集!!

●1回コース（1回毎に申し込みが必要となります。）

| 受講日 |    |    |    | 時間   | 指導員 | 定員     | 受講料(税込)          | 会場    |
|-----|----|----|----|--|-----|--------|------------------|-------|
| 木   | 13 | 20 | 27 | Aコース 17:25~18:25<br>Bコース 18:35~19:35<br>Cコース 19:45~20:45 | 1名  | 各コース1名 | 各3,360円<br>(全1回) | 2階競技室 |

●3回コース（1ヶ月3回の教室です。）

| 受講日 |    |    |    | 時間   | 指導員 | 定員                 | 受講料(税込)           | 会場    |
|-----|----|----|----|--|-----|--------------------|-------------------|-------|
| 木   | 13 | 20 | 27 | Aコース 17:25~18:25<br>Bコース 18:35~19:35<br>Cコース 19:45~20:45 | 2名  | 各コース指導員<br>1名につき1名 | 各10,080円<br>(全3回) | 2階競技室 |
| 日   | 16 | 23 | 30 |  | 4名  |                    |                   | 3階体育室 |

- あらゆるレベルの方が受講できます。年齢・性別は問いません。
- 抽選終了後当選者の受講キャンセルは、原則としてお受けいたしませんので、予備目的のお申込みはご遠慮ください。
- 申込期間終了後についても、空きがある場合はご案内できますのでお問い合わせ願います。

## 【7月 マンツーマン卓球教室申込方法】

申込期間：6月1日(木)～6月12日(月)9:00～20:00（お電話または直接窓口へお申し込みください。）  
 抽 選：6月13日(火) ※当館より当落の連絡をいたします。  
 追加申込：6月13日(火) 15:00より先着順にて追加申込を行います。  
 納入期間：6月15日(木)～お申し込みされた教室の初回まで

## 北日本最大級の市民ハーフマラソン大会

## 第42回 札幌マラソン 参加者募集!!

【日 時】2017年10月1日(日) 雨天決行  
 【会 場】真駒内セキスイハイムスタジアム  
 (札幌市南区真駒内公園内)

【種目・参加料】  
 ハーフマラソン(男女年代別) 5,140円  
 10km(男女年代別)・ファンペア(2km・3km) 3,600円  
 オープン5km・高校生・車イスオープン1km 1,640円  
 小・中学生(3km・2km)※車イス種目を含む 1,020円  
 ※ハーフマラソン=先着7,000人、10km=先着4,500人、車イス  
 オープン1km=50人、定員になり次第、受付終了となります。

【申込方法】  
 ①インターネット(PC/スマートフォン)  
<http://runnet.jp> (ランネット)  
<http://www.shsf.jp/satumara/> (札幌マラソンHP)  
 ※インターネットからお申し込みの際は、登録(無料)が必要です。  
 ②郵便振替  
 札幌市公共スポーツ施設・健康づくり施設で配布する参  
 加募集案内及び払込取扱票(各施設受付窓口にて配布)  
 を入手し必要事項を記入のうえ、参加料をゆうちょ銀行  
 または郵便局窓口よりお支払いください。

## 【申込方法及び申込期間】

ハーフマラソン  
 平成29年6月13日(火) AM9:00  
 ～7月12日(水)  
 ※郵便振替6月13日(火) 消印のみ  
 その他  
 平成29年6月16日(金) AM9:00  
 ～7月12日(水)  
 ※郵便振替7月10日(月) 消印まで

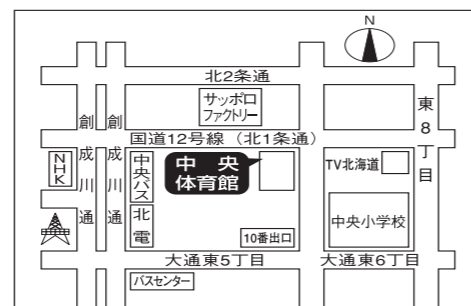
## 【お問い合わせ先】

「札幌マラソン大会事務局」  
 〒064-0931  
 札幌市中央区中島公園1番5号 札幌市中島体育センター内  
 一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団 事業課事業係  
 電話 (011) 530-5562  
 (9:00～17:00土・日・祝日は休み)



## お帰りの際は!

忘れ物が目立ちます。  
 帰りの前には、お手荷物のご確認を  
 お願いします。忘れ物は  
 1階受付にてお問い合わせ  
 ください。(保管期間3ヶ月)



駐車スペース(40台)には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

## 《交通機関の利用》

- ◎地下鉄東西線  
バスセンター前駅下車  
10番出口徒歩3分
- ◎中央バス  
バスセンター下車  
地下通路徒歩10分  
10番出口
- ◎JRバス  
「北1条東6丁目」  
下車 徒歩2分

2017  
6月  
利用時間割

中央体育館  
Chuo Gymnasium

札幌市中央区大通東5丁目12-13

TEL 251-1815 FAX 221-6064

## ★ H29年度 第2期 7月開講 ★

## スポーツ・フィットネス教室募集!!

申込期間 6月1日(木)～6月12日(月) 電話または窓口申込  
 ※6月5日(月)は施設整備日のため休館日となっております。  
 抽 選 日 6月13日(火)14:00～(コンピュータによる自動抽選)  
 ※15:00以降に当落の確認をお願いいたします。  
 納入期間 6月15日(木)～6月29日(木)9:00～20:00  
 追加申込 6月14日(水)9:00～電話または窓口にて先着順で申込受付

～詳細は募集要項またはホームページでご確認ください～

<お申込み・お問い合わせ> 中央体育館【TEL】011-251-1815



## ★ H29年度第2期から新規教室開講★

## 少人数制テニス初心者B

日 時 木曜日 13:00～14:30  
 開催日 7月6日～9月末まで 全9回  
 定 員 5名まで 指導員 村山 純  
 受講料 11,180円  
 内 容 はじめての方から。  
 少人数制のなので基礎からしっかりと学べます。



## 少人数制テニス中級

日 時 木曜日 14:30～16:00  
 開催日 7月6日～9月末まで 全9回  
 定 員 5名まで 指導員 村山 純  
 受講料 11,180円  
 内 容 ストロークボレーサーブを中心に  
 ショットの細かいテクニックを身につけていき  
 ます。



6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>

# 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。
- スポーツ教室実施日は、開始・終了時間が変更になります。

| 区分             | 当日券  | 回数券    | 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 |
| 高齢者<br>(65歳以上) | 130円 | 650円   | 1,670円 | 2,300円 |

※中学生以下は無料となります。  
65歳以上の方は敬老手帳等、中学生・高校生は生徒手帳等の提示が必要です。  
※共通1ヵ月券は、体育館・プール・スケート場・宮の沢屋内競技場で利用できます。  
※専用利用料・利用時間については、体育館までお問い合わせください。

|         |        |  |
|---------|--------|--|
| 時間帯のみかた | 整備日    | 第1月曜は、施設整備日のためご利用できません。第1月曜が祝日の場合は、第2月曜日になります。 |
|         | 空欄     | ※格技系の個人利用が可能です。                                |
|         | 専用     | グループ・サークル等の団体貸切                                |
|         |        | 一般・幼児のスポーツ教室のため個人利用はできません。                     |
|         |        | 用具貸出日  |
| 太字種目    | 指導者付開放 |  |

各利用種目  
初心者の方へ 夜間の部における指導員付開放の指導員は、簡単なアドバイスや混雑時の調整などを行います。

| 重量挙室                 |
|----------------------|
| 《開放できない日》            |
| 5日(月) 施設整備日          |
| ※高校生以上の経験者のみの利用とします。 |

| 多目的室ご利用案内   |
|---|
| 1時間当たり  |
| 平日 910円   土・日・祝日 1,090円   |
| ※会議時収容人数30～40名。<br>※利用受付随時。詳細につきましてはお気軽にお問い合わせください。<br>※移動式鏡(10枚)を用意しております。<br>※ダンス系の専用利用もできます。<br>(広さ14m×6m) |

| 卓球マシン                             |
|-----------------------------------|
| 開放日：12・19・26日<br>(月曜日)            |
| 時間帯：13:00～16:00                   |
| 場所：3階体育室                          |
| ※指導員が付き、簡単な技術指導を行いますのでどうぞご利用ください。 |

剣道朝げいこ (札剣連主催) 土・日曜日の6:00～8:00

## 午 前 の 部

| 区分 |   | 9:00～12:30 [専用利用～12:00]             |                 |               |       |     |            |        |
|----|---|-------------------------------------|-----------------|---------------|-------|-----|------------|--------|
| 区分 |   | 競技室                                 | 体育室             | 剣道室           | 柔道室   | 弓道室 | 相撲室        | ボクシング室 |
| 1  | 木 | テニス初中級<br>テニス中級                     | テニス初心者<br>テニス初級 | 専用            | 専用    |     |            |        |
| 2  | 金 | 卓球中級・上級<br>8人制卓球クラブ<br>バドミントン初心者・初級 | 専用              | 専用            | 格技系開放 |     |            |        |
| 3  | 土 | 専用                                  | 専用              | 格技系開放         | 格技系開放 |     |            |        |
| 4  | 日 | 強化練習会<br>(なぎなた)                     | 専用              | 格技系開放         | 格技系開放 |     |            |        |
| 5  | 月 | 施設整備日のためご利用できません                    |                 |               |       |     |            |        |
| 6  | 火 | バドミントン中級<br>バドミントン中上級<br>バドミントン     | テニス中級<br>テニス初中級 | 専用            | 格技系開放 |     |            |        |
| 7  | 水 | バドミントン                              | 卓球              | 専用            | 格技系開放 |     |            |        |
| 8  | 木 | 卓球大会(シングルス戦)                        | 専用              | 格技系開放         |       |     |            |        |
| 9  | 金 | 卓球中級・上級<br>8人制卓球クラブ<br>バドミントン初心者・初級 | 専用              | 専用            | 格技系開放 |     |            |        |
| 10 | 土 | 専用                                  | 専用              | 定例稽古会<br>(杖道) | 格技系開放 |     |            |        |
| 11 | 日 | 札幌市民体育大会<br>空手道競技(中央・南)             | 専用              | 格技系開放         | 格技系開放 |     |            |        |
| 12 | 月 | 専用                                  | 専用              | 格技系開放         | 格技系開放 |     |            |        |
| 13 | 火 | バドミントン                              | テニス中級<br>テニス初中級 | 専用            | 格技系開放 |     |            |        |
| 14 | 水 | 専用                                  | 卓球              | 専用            | 格技系開放 |     |            |        |
| 15 | 木 | テニス初中級<br>テニス中級                     | テニス初心者<br>テニス初級 | 専用            | 格技系開放 |     |            |        |
| 16 | 金 | 卓球中級・上級<br>8人制卓球クラブ<br>バドミントン初心者・初級 | 専用              | 専用            | 格技系開放 |     |            |        |
| 17 | 土 | 中体連卓球選手権大会<br>中央・南ブロック              | 格技系開放           | 格技系開放         |       |     |            |        |
| 18 | 日 | 第72回国体予選兼<br>第60回北海道大会<br>(なぎなた)    | 居合道錬成<br>稽古会    | 格技系開放         | 格技系開放 |     |            |        |
| 19 | 月 | 専用                                  | 専用              | 格技系開放         | 格技系開放 |     |            |        |
| 20 | 火 | バドミントン中級<br>バドミントン中上級<br>バドミントン     | テニス中級<br>テニス初中級 | 専用            | 格技系開放 |     |            |        |
| 21 | 水 | 専用                                  | 専用              | 専用            | 格技系開放 |     |            |        |
| 22 | 木 | テニス初中級<br>テニス中級                     | テニス初心者<br>テニス初級 | 専用            | 格技系開放 |     |            |        |
| 23 | 金 | 卓球中級・上級<br>8人制卓球クラブ<br>バドミントン初心者・初級 | バスケットボール        | 専用            | 格技系開放 |     |            |        |
| 24 | 土 | バドミントン                              | 卓球              | 定例稽古会<br>(杖道) | 格技系開放 |     | 中体連相撲選手権大会 |        |
| 25 | 日 | 中体連卓球選手権大会<br>中央・南ブロック              | 格技系開放           | 格技系開放         |       |     |            |        |
| 26 | 月 | 専用                                  | 専用              | 格技系開放         | 格技系開放 |     |            |        |
| 27 | 火 | バドミントン中級<br>バドミントン中上級<br>バドミントン     | テニス中級<br>テニス初中級 | 専用            | 格技系開放 |     |            |        |
| 28 | 水 | バドミントン                              | 卓球              | 格技系開放         | 格技系開放 |     |            |        |
| 29 | 木 | テニス初中級<br>テニス中級                     | テニス初心者<br>テニス初級 | 格技系開放         | 格技系開放 |     |            |        |
| 30 | 金 | 卓球中級・上級<br>8人制卓球クラブ<br>バドミントン初心者・初級 | バスケットボール        | 専用            | 格技系開放 |     |            |        |

## 午 後 の 部

| 区分 |   | 13:00～17:00                      |               |                                     |                    |                    |     |        |
|----|---|----------------------------------|---------------|-------------------------------------|--------------------|--------------------|-----|--------|
| 区分 |   | 競技室                              | 体育室           | 剣道室                                 | 柔道室                | 弓道室                | 相撲室 | ボクシング室 |
| 1  | 木 | 専用                               | 少人数制<br>テニス中級 | 格技系開放                               | 専用                 |                    |     |        |
| 2  | 金 | 専用                               | 卓球            | キッズ体操                               |                    | 弓道教室のため16:00まで一般開放 |     |        |
| 3  | 土 | 専用                               | 専用            | なぎなた                                | 格技系開放              |                    |     |        |
| 4  | 日 | 強化練習会<br>(なぎなた)                  | 専用            | 格技系開放                               | 格技系開放              |                    |     |        |
| 5  | 月 | 施設整備日のためご利用できません                 |               |                                     |                    |                    |     |        |
| 6  | 火 | バドミントン                           | 専用            | 太極拳<br>キッズ体操                        |                    |                    |     |        |
| 7  | 水 | 専用                               | 専用            | キッズ体操                               |                    |                    |     |        |
| 8  | 木 | 卓球大会(シングルス戦)                     | 格技系開放         | 格技系開放                               |                    |                    |     |        |
| 9  | 金 | 専用                               | 卓球            | キッズ体操                               | 弓道教室のため16:00まで一般開放 |                    |     |        |
| 10 | 土 | 専用                               | 卓球            | なぎなた                                | 格技系開放              |                    |     |        |
| 11 | 日 | 札幌市民体育大会<br>空手道競技(中央・南)          | 専用            | 格技系開放                               | 格技系開放              |                    |     |        |
| 12 | 月 | 専用                               | 専用            | 16:30まで一般開放<br>卓球マシン<br>13:00～16:00 | 格技系開放              | 格技系開放              |     |        |
| 13 | 火 | バドミントン                           | 専用            | 太極拳<br>キッズ体操                        |                    |                    |     |        |
| 14 | 水 | 専用                               | 専用            | キッズ体操                               |                    |                    |     |        |
| 15 | 木 | 専用                               | 専用            | 格技系開放                               | 格技系開放              |                    |     |        |
| 16 | 金 | 専用                               | 専用            | キッズ体操                               | 弓道教室のため16:00まで一般開放 |                    |     |        |
| 17 | 土 | 中体連卓球選手権大会<br>中央・南ブロック           | なぎなた          | 格技系開放                               |                    |                    |     |        |
| 18 | 日 | 第72回国体予選兼<br>第60回北海道大会<br>(なぎなた) | 居合道錬成<br>稽古会  | 格技系開放                               | 格技系開放              |                    |     |        |
| 19 | 月 | 専用                               | 専用            | 16:30まで一般開放<br>卓球マシン<br>13:00～16:00 | 専用                 | 格技系開放              |     |        |
| 20 | 火 | バドミントン                           | 専用            | 太極拳<br>キッズ体操                        |                    |                    |     |        |
| 21 | 水 | 専用                               | 専用            | キッズ体操                               |                    |                    |     |        |
| 22 | 木 | 専用                               | 少人数制<br>テニス中級 | 格技系開放                               | 格技系開放              |                    |     |        |
| 23 | 金 | 専用                               | 専用            | キッズ体操                               | 弓道教室のため16:00まで一般開放 |                    |     |        |
| 24 | 土 | バドミントン                           | 卓球            | なぎなた                                | 格技系開放              |                    |     |        |
| 25 | 日 | 中体連卓球選手権大会<br>中央・南ブロック           | 格技系開放         | 格技系開放                               |                    |                    |     |        |
| 26 | 月 | バドミントン                           | 専用            | 16:30まで一般開放<br>卓球マシン<br>13:00～16:00 | 専用                 | 格技系開放              |     |        |
| 27 | 火 | バドミントン                           | 専用            | 太極拳<br>キッズ体操                        |                    |                    |     |        |
| 28 | 水 | バドミントン                           | 卓球            | 12:30～16:30<br>キッズ体操                |                    |                    |     |        |
| 29 | 木 | 専用                               | 少人数制<br>テニス中級 | 格技系開放                               | 格技系開放              |                    |     |        |
| 30 | 金 | 専用                               | 専用            | キッズ体操                               | 弓道教室のため16:00まで一般開放 |                    |     |        |

## 夜 間 の 部 (小学生は保護者同伴・中学生は19時まで) ※保護者の送迎があれば21時まで可

| 区分 |   | 17:30～21:00                           |                           |                      |       |           |                                 |        |         |        |
|----|---|---------------------------------------|---------------------------|----------------------|-------|-----------|---------------------------------|--------|---------|--------|
| 区分 |   | 競技室                                   | 体育室                       | 剣道室                  | 柔道室   | 弓道室       | 相撲室                             | ボクシング室 | アーチェリー場 |        |
| 1  | 木 | 卓球                                    | フォークダンス                   | 居合道                  | 合気道   |           |                                 |        |         | アーチェリー |
| 2  | 金 | バレーボール                                | 居合道(不伝流)                  | 少林寺拳法                | 柔道    | 弓道 18:00～ |                                 |        |         |        |
| 3  | 土 | バドミントン                                | 剣道・LVUP剣道<br>田浦流空手道19:10～ | 空手<br>(日本空手協会)       | 合気道   |           | 相撲                              | ボクシング  |         |        |
| 4  | 日 | バスケットボール                              | 卓球                        | 銃剣道                  | 格技系開放 |           |                                 |        |         |        |
| 5  | 月 | 施設整備日のためご利用できません                      |                           |                      |       |           |                                 |        |         |        |
| 6  | 火 | エスポラダ北海道<br>女子フットサル<br>ナイトテニス中級       | フェンシング                    | Jr.体操<br>なぎなた 18:00～ | 少林寺拳法 | 弓道        | 18:30まで一般開放<br>レディースボクシングエクササイズ |        |         | アーチェリー |
| 7  | 水 | ジュニア体操<br>ドラポーション 18:00～<br>体操 19:30～ | ジュニアバレーボール<br>ナイトテニス初級    | 空手<br>(日本空手協会)       | 柔道    |           |                                 | ボクシング  |         |        |
| 8  | 木 | マンツーマン卓球<br>卓球                        | フォークダンス                   | 居合道                  | 合気道   |           |                                 |        |         | アーチェリー |
| 9  | 金 | バレーボール                                | 居合道(不伝流)                  | 少林寺拳法                | 柔道    | 弓道 18:00～ |                                 |        |         |        |
| 10 | 土 | バドミントン                                | 剣道                        | 空手<br>(日本空手協会)       | 格技系開放 |           | 相撲                              | ボクシング  |         |        |
| 11 | 日 | バスケットボール                              | マンツーマン卓球                  | 銃剣道                  | 格技系開放 |           |                                 |        |         |        |
| 12 | 月 | バドミントン                                | ジュニアテニス<br>ナイトテニス         | 格技系開放                | 格技系開放 |           |                                 |        |         |        |
| 13 | 火 | エスポラダ北海道<br>女子フットサル<br>ナイトテニス中級       | フェンシング                    | Jr.体操<br>なぎなた 18:00～ | 少林寺拳法 | 弓道        | 18:30まで一般開放<br>レディースボクシングエクササイズ |        |         | アーチェリー |
| 14 | 水 | ジュニア体操<br>ドラポーション 18:00～<br>体操 19:30～ | ジュニアバレーボール<br>ナイトテニス初級    | 空手<br>(日本空手協会)       | 柔道    |           |                                 | ボクシング  |         |        |
| 15 | 木 | マンツーマン卓球<br>卓球                        | フォークダンス                   | 居合道                  | 合気道   |           |                                 |        |         | アーチェリー |
| 16 | 金 | バレーボール                                | 居合道(不伝流)                  | 少林寺拳法                | 柔道    | 弓道 18:00～ |                                 |        |         |        |
| 17 | 土 | バドミントン                                | 剣道・LVUP剣道<br>田浦流空手道19:10～ | 空手<br>(日本空手協会)       | 合気道   |           | 相撲                              | ボクシング  |         |        |
| 18 | 日 | バスケットボール                              | マンツーマン卓球                  | 銃剣道                  | 格技系開放 |           |                                 |        |         |        |
| 19 | 月 | バドミントン                                | ジュニアテニス<br>ナイトテニス         | 格技系開放                | 格技系開放 |           |                                 |        |         |        |
| 20 | 火 | エスポラダ北海道<br>女子フットサル<br>ナイトテニス中級       | フェンシング                    | Jr.体操<br>なぎなた 18:00～ | 少林寺拳法 | 弓道        | 18:30まで一般開放<br>レディースボクシングエクササイズ |        |         | アーチェリー |
| 21 | 水 | ジュニア体操<br>ドラポーション 18:00～<br>体操 19:30～ | ジュニアバレーボール<br>ナイトテニス初級    | 空手<br>(日本空手協会)       | 柔道    |           |                                 | ボクシング  |         |        |
| 22 | 木 | マンツーマン卓球<br>卓球                        | フォークダンス                   | 居合道                  | 合気道   |           |                                 |        |         | アーチェリー |
| 23 | 金 | バレーボール                                | 居合道(不伝流)                  | 少林寺拳法                | 柔道    | 弓道 18:00～ |                                 |        |         |        |
| 24 | 土 | バドミントン                                | 剣道・LVUP剣道<br>田浦流空手道19:10～ | 空手<br>(日本空手協会)       | 合気道   |           | 相撲                              | ボクシング  |         |        |
| 25 | 日 | バスケットボール                              | マンツーマン卓球                  | 銃剣道                  | 格技系開放 |           |                                 |        |         |        |
| 26 | 月 | バドミントン                                | ジュニアテニス<br>ナイトテニス         | 格技系開放                | 格技系開放 |           |                                 |        |         |        |
| 27 | 火 | エスポラダ北海道<br>女子フットサル<br>ナイトテニス中級       | フェンシング                    | Jr.体操<br>なぎなた 18:00～ | 少林寺拳法 | 弓道        | 18:30まで一般開放<br>レディースボクシングエクササイズ |        |         | アーチェリー |
| 28 | 水 | ジュニア体操<br>ドラポーション 18:00～<br>体操 19:30～ | ジュニアバレーボール<br>ナイトテニス初級    | 空手<br>(日本空手協会)       | 柔道    |           |                                 | ボクシング  |         |        |
| 29 | 木 | 卓球                                    | フォークダンス                   | 居合道                  | 合気道   |           |                                 |        |         | アーチェリー |
| 30 | 金 | バレーボール                                | 居合道(不伝流)                  | 少林寺拳法                | 柔道    | 弓道 18:00～ |                                 |        |         |        |

※この時間割についてはやむをえず変更する場合がありますのでご了承ください。  
※種目により利用制限(年齢制限)がありますので事前にご確認ください。

※多目的室の専用利用につきましては体育館までお問い合わせください。  
※格技系の指導員付き一般開放をご利用の場合は、あらかじめ流派をご確認願います。