

★フィットネス教室 (満16歳以上の男女 ※★印のものは女性限定となっております)

※ 〈 〉 内の料金は、受講期間中に65歳以上となる方の料金です。

教室No.	教室名	曜日	時間	期間	回数	定員	受講料(税込)	指導員	備考
21	ベーシックヨガ	火	10:00~11:15	7月3日~9月中旬	11	15	8,110円 (7,300円)	田中しのぶ	深い呼吸でゆったりとポーズをとります。肩こり、腰痛改善、心身のリラックス効果が期待できます。初心者から。
22	リラックスゆったりヨガ	火	11:20~12:30	7月3日~9月中旬	11	15	8,110円 (7,300円)	田中しのぶ	基礎のヨガよりも少し長くポーズをとります。身体が硬い方も安心して進められます。深いリラックス効果のあるヨガです。
23	太極拳	火	12:10~13:30	7月3日~9月中旬	11	15	8,110円 (7,300円)	沖野 和美	中国で継承されている伝統武術をもとに、ゆるやかな動きの中で呼吸を意識する全身運動です。
★24	★骨盤体操	火	13:00~14:30	7月3日~9月中旬	11	15	8,110円 (7,300円)	太田 明博	骨盤を中心に、全身を使って筋力、柔軟性、バランス力、姿勢改善を行います。
★25	★ZUMBA	火	19:00~20:10	7月3日~9月中旬	11	15	8,110円 (7,300円)	太田 明博	ラテンやダンスの音楽に合わせて、振り付けを真似して踊る運動です。脂肪燃焼や体づくりにも効果的です。
★26	★ホッピングエクササイズ	火	19:00~20:30	7月3日~9月中旬	11	10	8,670円 (7,810円)	吉居 葉子	ホッピングの動きを取り入れ、二の腕でウエストのシェイプアップを目指す教室です。
★27	★ピラティス	水	19:00~20:15	7月4日~9月下旬	11	15	8,110円 (7,300円)	太田 明博	身体の内側(コア)の筋肉を鍛えることによりバランスのとれた体づくりを行います。
★28	★ブラダンス	金	12:30~13:45	7月6日~9月下旬	11	30	5,980円 (5,300円)	長谷川細香	ブラダンスの基礎を身につけて、楽しく曲の振り付けをレッスンします。初めての方も気軽に参加できます。
29	ナイトアロマヨガ	金	19:00~20:10	7月6日~9月中旬	11	15	8,110円 (7,300円)	渡邊 さよ	リラックス効果のあるアロマを焚きながら、新陳代謝や内臓機能の向上・脂肪燃焼効果を高めます。
30	健康操	金	12:40~13:40	7月6日~9月中旬	11	15	8,110円 (7,300円)	高野 里香	様々な呼吸法を取り入れ、心地よい音楽に合わせた全身運動を行い、改善していく身体バランスを調整し免疫力を高めて健康にします。どなたでも気軽に参加できる健康操です。
★31	★美しく健康のためのヨガ	水	13:00~14:00	7月4日~9月中旬	10	15	7,380円 (6,640円)	向井 真理	ゆったり身体を動かして、無理なく気持ちよ〜身体をほぐします。最後は深いリラックスで身体と心もバランスを整えます。
★32	★はじめてのベリーダンス	木	20:00~21:00	7月5日~9月中旬	10	10	9,400円 (8,460円)	黒谷 真美	ベリーダンスは中東で発祥した踊りです。アラブのエキゾチックで心地よい音楽に合わせて、美しく楽しく踊りながら体幹を鍛え、女性らしい美しいくびれを手に入れます。

7月 マンツーマン卓球教室 受講生募集!!

●1回コース (1回毎にお申込が必要となります。)

受講日	時間	指導員	定員	受講料(税込)	会場
木 12 19 26	Aコース 17:25~18:25 Bコース 18:35~19:35 Cコース 19:45~20:45	1名	各コース 1名	各3,360円 (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 12 19 26	Aコース 17:25~18:25 Bコース 18:35~19:35 Cコース 19:45~20:45	2名	各コース 指導員1名 につき1名	各10,080円 (全3回)	2階競技室
日 8 15 22		5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ください。

【7月 マンツーマン卓球教室申込方法】

申込期間: 6月1日(金)~6月14日(木) 9:00~20:00 (お電話または直接窓口へお申し込みください。)  
 ※6月4日(月)は施設整備日のため休館日となっております。  
 抽 選: 6月16日(土) ※当館より当日の連絡をいたします。 追加申込: 6月17日(日) 先着順にて追加申込を行います。  
 納入期間: 6月17日(日) ~お申し込みされた教室の初回まで

第43回札幌マラソン 参加者募集!!

日時: 2018年10月7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	【申込方法及び申込期間】
10km(男女年代別)・ファンパ(2km・3km)	3,600円	小・中学生 5km・高校生・車イスオープン1km	(1) ハーフマラソン
小・中学生(3km・2km) ※車イス種目を含む	1,640円	※ハーフマラソン=先着7,000人、10km=先着4,500人、	インターネット (P.C./スマホ等)
車イスオープン1km=50人、定員より次期、受付終了となります。	1,020円		2018年6月13日(日) AM9:00~7月15日(日)

- ①インターネット (P.C./スマートフォン) http://runnet.jp (ランネット) http://www.shsf.jp/satunara/ (札幌マラソンHP) ※インターネットからお申込みの際は、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。

【お問い合わせ先】  
 「札幌マラソン大会事務局」  
 〒004-0931  
 札幌市中央区中島公園1番5号 札幌市中央体育センター内  
 一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団 事業課理事係  
 電話 (011)530-5562 (9:00~17:00 土・日・祝日は休み)

【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

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。

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いたします。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)

2018 6月 利用時間割

★7月開講スポーツ&フィットネス教室★受講生大募集!!

- 申込期間 6月1日(金)~6月14日(木) Web申込、電話または窓口申込  
 ※6月4日(月)は施設整備日のため休館日となっております。 ※Web申込のみ6月14日 23:59:59まで
- 抽選日 6月16日(土) 14:30~ (コンピュータによる自動抽選)  
 ※電話、窓口申込の場合、15:00以降に落選の方のみ中央体育館からご連絡いたします。
- 納入期間 6月20日(水)~6月30日(土) 9:00~20:00
- 追加申込 6月17日(日) 9:00~ 電話または窓口にて先着順で申込受付

★スポーツ教室 (満16歳以上の男女)

※ 〈 〉 内の料金は、受講期間中に65歳以上となる方の料金です。

教室No.	教室名	曜日	時間	期間	回数	定員	受講料(税込)	指導員	備考
1	卓球中級	金	9:00~10:30	7月6日~9月下旬	8	15	5,100円 (4,590円)	札幌市婦人卓球観望会	フォアハンドやショートラリーを5本~20本打てる方。
2	卓球上級	金	9:00~10:30	7月6日~9月下旬	8	15	5,100円 (4,590円)	札幌市婦人卓球観望会	フォアハンドやショートラリーが60本以上続き、ツッツキやツッツキ打ちでラリーができる方。
3	バドミントン初心者	金	9:00~10:30	7月6日~9月下旬	10	10	7,880円 (7,100円)	数藤 和枝	初めての方から。
4	バドミントン初級	金	10:30~12:30	7月6日~9月下旬	10	15	7,880円 (7,100円)	数藤 和枝	バドミントン教室を受講した経験のある方対象。ドロップ・クリア・スマッシュなど、ショットの基本ができる方。
5	バドミントン中級	火	9:00~10:55	7月3日~9月下旬	11	15	8,100円 (7,300円)	-	バドミントン経験者で実戦レベルを上げたい方。全ての基本となるストロークが打てる方、クリアが奥まで届く方が対象です。
6	バドミントン中上級	火	11:00~12:55	7月3日~9月下旬	11	15	8,100円 (7,300円)	-	中級レベル経験者で出場経験のある方が対象。トレーニングを多く取り入れた内容で本格的なレベルアップをしたい方向けのコースです。
7	少人数制テニス初心者A	木	9:30~11:00	7月6日~9月下旬	10	5	12,420円 (11,180円)	川島 裕子	初めての方から。少人数制なので、基礎からしっかりと学べます。
8	少人数制テニス初心者B	木	12:50~14:20	7月5日~9月下旬	11	5	13,660円 (12,300円)	村山 純	初めての方から。少人数制なので、基礎からしっかりと学べます。
9	テニス初級	木	11:00~12:30	7月5日~9月下旬	10	10	7,880円 (7,100円)	川島 裕子	ラケットの振り方、フォームなど基本動作を習得している方。
10	テニス中級	火	10:30~12:00	7月3日~9月下旬	11	10	8,670円 (7,810円)	村山 純	ストローク、サーブを中心にショットの精度を高くしていく練習を行います。主に進行陣中でレッスンを進めていきます。
11	テニス中級	木	9:30~11:00	7月5日~9月下旬	9	10	7,100円 (6,390円)	工藤 淳子	フォアハンドでストローク10回以上、バックハンドで数回打てる方。
12	テニス上級	火	9:00~10:30	7月3日~9月下旬	11	10	8,670円 (7,810円)	村山 純	ストローク、サーブ、ボレー全てのショットを駆使してダブルスのフォーメーションの進行陣中で上級レベルを学んでいます。
13	テニス上級	木	11:00~12:30	7月5日~9月下旬	9	10	7,100円 (6,390円)	工藤 淳子	ボレー、ボレーラリー、ボレー対ストロークが10回以上でき、ゲーム形式のフォーメーションを習得している方。
14	少人数制テニス中級	木	14:30~16:00	7月5日~9月下旬	11	5	13,660円 (12,300円)	村山 純	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くクラスです。
15	ナイトテニス初級	水	19:00~20:30	7月4日~9月下旬	11	10	8,670円 (7,810円)	川島 裕子	ラケットの振り方、フォームなど基本動作を習得している方。
16	ナイトテニス中級	火	19:15~20:45	7月3日~9月下旬	11	10	8,670円 (7,810円)	川島 裕子	ボレー、ボレーラリー、ボレー対ストロークが10回以上でき、ゲーム形式のフォーメーションを習得している方。
17	ナイトテニス上級	月	19:30~21:00	7月9日~9月下旬	6	10	4,730円 (4,260円)	今 義輝	中級レベル経験者。ゲーム経験がある方。

- ・お申込みの際は教室名をお知らせください。またお名前・生年月日・ご住所・電話番号・障がい者手帳等の有無などの必要事項をお願いいたします。
- ・受講開始前までに当財団のホームページ (<http://www.shsf.jp/privacypolicy>) または施設内に掲示する「プライバシーポリシー」をご確認の上、同意署名をいただきます。

- 【個人情報の取扱い(抜粋)】  
 ①施設利用や各サービスに関する登録等の手続き  
 ②イベントや教室その他事業へのお申し込みやお支払等の連絡  
 ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析  
 ④事故等の報告及び賠償金請求申請に係る治療内容の確認

- 【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)  
 ●19歳未満の勤労青少年は身分証提示により、高校生料金になります。  
 ●受講料 〈 〉 内は受講中に65歳以上となる方の料金です。年齢確認できるものを提示してください。また、障がい者手帳など各種手帳をお持ちの方は減額料金となりますのでお申し出ください。

- 【ご受講にあたって】  
 ◎自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めします。●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。●指導員や施設職員の指示に従わずに自主的に指導を受けることはできません。●指導員や他生徒へ挨拶・中傷等の迷惑行為が見られた場合は、その後の受講をお断りいたします。●教室内での物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。●自然災害や交通機関のトラブル等により急遽日程変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合開講となる場合があります。●担当指導員の病気、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にある場合があります。●教室の予約をキャンセルする場合は、当該制度で定められているようにお申し込みください。●教室を中止または休館する場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円(開講前含む)を差し引いた残額分を受講料を申請により返金いたします。●開講時間前準備・片付けが含まれる時間帯です。●募集要項および教室PRポスターに掲載する写真撮影にご協力をお願いいたします。●撮影が個人が特定できないよう配慮いたしますが、撮影を拒否したい場合も、何かありましたらお気軽にスタッフにお申し出ください。●指導員や他受講生の連絡先をお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。

6月4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「札幌市中央体育館」の管理運営を行っています。

# 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。
- 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(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・雪の沢屋内競技場が利用できます。  
 ※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。  
 ※障害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手帳を提示してください。また、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。

時間帯のみかた	施設整備日	空欄	専用	用具貸出日	太字種目
毎月第1月曜日(祝日の場合は第2月曜日)は施設整備日のためご利用できません。	※格技系の個人利用が可能です。		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。	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。

弓道・アーチェリー
単独利用の場合は以下の証明書の提示が必要です。 ・弓道の方は、初段以上の証明書 ・札幌アーチェリー協会から発行された技量判定証等 ※ご不明な点がございましたらお問い合わせください。

重量拳室
《開放できない日》 4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。 ※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。 ※移動式鏡(10枚)を用意しております。 ※ダンス系の専用利用もできます。(広さ14m×6m)

卓球マシン
開放日:11・18・25日(月曜日) 時間帯:13:00～16:00 場所:3階体育室 ※指導員がつき、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 金	卓球中級・上級 8人制卓球クラブ (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				
2 土	北海道中央地区 F Dパーティー							
3 日	北海道中央地区 F Dパーティー							
4 月	施設整備日							
5 火	バドミントン (テニス中級)	専用	専用	格技系開放				
6 水	専用	専用	専用	格技系開放				
7 木	テニス中級 (テニス初級)	専用	専用	格技系開放				
8 金	卓球中級・上級 8人制卓球クラブ (バドミントン初心者・初級)	卓球	専用	格技系開放				
9 土	専用	専用	定例稽古会 (杖道)	格技系開放				
10 日	市民体育大会空手道競技 中央地区・南地区予選会	専用	専用	格技系開放	格技系開放			
11 月	バドミントン	専用	専用	格技系開放	格技系開放			
12 火	バドミントン (バドミントン中級)	専用	専用	格技系開放				
13 水	専用	卓球	専用	格技系開放				
14 木	卓球大会 (ダブルス戦)	卓球	専用	専用				
15 金	卓球中級・上級 8人制卓球クラブ (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				
16 土	専用	専用	専用	格技系開放	格技系開放			
17 日	中体連卓球選手権大会 中央・南ブロック	専用	専用	格技系開放	格技系開放			
18 月	専用	専用	専用	格技系開放	格技系開放			
19 火	バドミントン (バドミントン中級)	専用	専用	格技系開放	格技系開放			
20 水	北海道中央地区日民大会	卓球	専用	格技系開放				
21 木	テニス中級 (テニス初級)	専用	専用	格技系開放				
22 金	卓球中級・上級 8人制卓球クラブ (バドミントン初心者・初級)	卓球	専用	格技系開放				
23 土	中体連卓球選手権大会 中央・南ブロック	専用	専用	格技系開放		相撲選手権大会		
24 日	団体予選会兼北海道大会 (なぎなた)	専用	専用	格技系開放	格技系開放			
25 月	専用	専用	専用	格技系開放	格技系開放			
26 火	バドミントン (バドミントン中級)	卓球	専用	格技系開放				
27 水	専用	卓球	専用	格技系開放				
28 木	バドミントン	卓球	専用	格技系開放				
29 金	バドミントン	バスケットボール	専用	格技系開放				
30 土	専用	専用	専用	格技系開放	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 金	専用	卓球	専用	格技系開放	弓道教室のため 16:00まで一般開放			
2 土	北海道中央地区 F Dパーティー							
3 日	北海道中央地区 F Dパーティー							
4 月	施設整備日							
5 火	バドミントン	専用	専用	格技系開放	弓道教室のため 16:00まで一般開放			
6 水	専用	専用	専用	格技系開放	弓道教室のため 16:00まで一般開放			
7 木	専用	専用	専用	格技系開放	弓道教室のため 16:00まで一般開放			
8 金	専用	卓球	専用	格技系開放	弓道教室のため 16:00まで一般開放			
9 土	専用	専用	専用	格技系開放	弓道教室のため 16:00まで一般開放			
10 日	市民体育大会空手道競技 中央地区・南地区予選会	専用	専用	格技系開放	格技系開放			
11 月	専用	専用	専用	格技系開放	格技系開放			
12 火	バドミントン	専用	専用	格技系開放	弓道教室のため 16:00まで一般開放			
13 水	専用	専用	専用	格技系開放	弓道教室のため 16:00まで一般開放			
14 木	卓球大会 (ダブルス戦)	専用	専用	格技系開放	専用			
15 金	専用	卓球	専用	格技系開放	弓道教室のため 16:00まで一般開放			
16 土	専用	専用	専用	格技系開放	弓道教室のため 16:00まで一般開放			
17 日	中体連卓球選手権大会 中央・南ブロック	専用	専用	格技系開放	格技系開放			
18 月	バドミントン	専用	専用	格技系開放	格技系開放			
19 火	バドミントン	専用	専用	格技系開放	弓道教室のため 16:00まで一般開放			
20 水	北海道中央地区日民大会	専用	専用	格技系開放	弓道教室のため 16:00まで一般開放			
21 木	バドミントン	専用	専用	格技系開放	弓道教室のため 16:00まで一般開放			
22 金	専用	専用	専用	格技系開放	弓道教室のため 16:00まで一般開放			
23 土	中体連卓球選手権大会 中央・南ブロック	専用	専用	格技系開放	弓道教室のため 16:00まで一般開放			
24 日	団体予選会兼北海道大会 (なぎなた)	専用	専用	格技系開放	格技系開放			
25 月	専用	専用	専用	格技系開放	格技系開放			
26 火	バドミントン	専用	専用	格技系開放	格技系開放			
27 水	バドミントン	専用	専用	格技系開放	格技系開放			
28 木	専用	卓球	専用	格技系開放	格技系開放			
29 金	専用	専用	専用	格技系開放	格技系開放			
30 土	専用	専用	専用	格技系開放	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 金	バレーボール	居合道(不伝流)	少林寺拳法	柔道	弓道			
2 土	バドミントン	北海道中央地区 F Dパーティー				相撲	ボクシング	
3 日	バスケットボール	卓球	銃剣道	格技系開放				
4 月	施設整備日							
5 火	フェンシング	少林寺拳法	弓道					アーチェリー
6 水	フェンシング	柔道					ボクシング	
7 木	フォークダンス	居合道	合気道					アーチェリー
8 金	バレーボール	居合道(不伝流)	少林寺拳法	柔道	弓道			
9 土	バドミントン	銃剣道	合気道			相撲	ボクシング	
10 日	バスケットボール	卓球	銃剣道	格技系開放				
11 月	バドミントン	格技系開放	格技系開放					
12 火	フェンシング	少林寺拳法	弓道					アーチェリー
13 水	フェンシング	柔道					ボクシング	
14 木	フォークダンス	居合道	合気道					アーチェリー
15 金	バレーボール	居合道(不伝流)	少林寺拳法	柔道	弓道			
16 土	バドミントン	銃剣道	合気道			相撲	ボクシング	
17 日	バスケットボール	卓球	銃剣道	格技系開放				
18 月	バドミントン	格技系開放	格技系開放					
19 火	フェンシング	少林寺拳法	弓道					アーチェリー
20 水	フェンシング	柔道					ボクシング	
21 木	フォークダンス	居合道	合気道					アーチェリー
22 金	バレーボール	居合道(不伝流)	少林寺拳法	柔道	弓道			
23 土	バドミントン	銃剣道	合気道			相撲	ボクシング	
24 日	バスケットボール	卓球	銃剣道	格技系開放				
25 月	バドミントン	格技系開放	格技系開放					
26 火	バドミントン	少林寺拳法	弓道					アーチェリー
27 水	バドミントン	柔道					ボクシング	
28 木	卓球	居合道	合気道					アーチェリー
29 金	バレーボール	居合道(不伝流)	少林寺拳法	柔道	弓道			
30 土	バドミントン	銃剣道	合気道			相撲	ボクシング	

※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。  
 ※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。

※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。  
 ※格技系種目の自由開放における中学生以下の方のご利用は、保護者(18歳以上、高校生可)もしくは指導者同伴とさせていただきます。