

◆フィットネス系講習会【3ヶ月コース】 16歳以上の一般男女

番号	教室名	曜日	指導員	時間	定員	一般受講料	減額受講料 (65歳以上)	期間(予定)	回数
27	からだすっきりストレッチ	火	山本 里佐	10:30~12:00	15	7,380	6,640	4月~6月	10
28	ナイトヨガ		互野 紗織	19:00~20:00					
29	リズム体操	水	向井 雅子	10:00~11:30	30	5,360	4,820		
30	健美操		川崎由美子	13:30~15:00					
31	あへあほ体操	木	㈱AHプロジェクト	13:30~14:30	20	6,370	5,730		
32	リラックス ヨガA	金	嶺 努	9:30~11:00	30	5,360	4,820		
33	リラックス ヨガB			11:15~12:45					
34	ZUMBA	土	相川真須美	10:30~11:30	15	7,380	6,640		
35	ナニアロハ		佐藤満美子	10:00~11:00					
36	らくらくステップ		瀧澤幸智子	17:30~18:30					
37	ダンベル&ソフトエアロビクス		瀧澤幸智子	18:45~20:00					

◆フィットネス講習会【4ヶ月コース】 16歳以上一般男女

番号	教室名	曜日	指導員	時間	定員	一般受講料	減額受講料 (65歳以上)	期間(予定)	回数
48	太極拳 入門	木	南谷 正子	10:00~12:00	20	9,560	8,600	4月~7月	15
49	太極拳 中級	火							

◆少年少女講習会【半年コース】

番号	教室名	対象	曜日	指導員	時間	定員	一般受講料	減額受講料 (65歳以上)	期間(予定)	回数
38	キッズヒップホップ	年中~小1	月	中島亜夕子	15:30~16:45	20	9,560	7,650	4月~9月	15
39	幼児体操教室	年中~小1	火		14:45~15:45					
40	ジュニア体操1年	小1		16:00~17:00						
41	ジュニア体操2・3年	小2~小3	水	15:30~17:00	17,340	13,880				
42	げんきキッズ年中・長A	年中・長	木	14:30~15:30	20	17,730	14,190			
43	げんきキッズ年中・長B	年中・長		15:30~16:30						
44	げんきキッズ1・2年	小1~小2		16:30~17:30						

◆フィットネス講習会【半年コース】 16歳以上の一般男女

番号	教室名	曜日	指導員	時間	定員	一般受講料	減額受講料 (65歳以上)	期間(予定)	回数
45	ソフトエアロビクス	月	横川 亜弥	10:00~11:30	計20	9,560	8,600	4月~9月	15
47	ソフトエアロビクス(託児つき)			9:45~11:45		24,560	23,600		
46	ナイトエアロビクス			長谷川純子		19:00~20:30	15		

※託児料金は保護者1名とお子様1名の料金です。(託児追加の場合は1名1回1,000円となります)
 ※託児の対象は1歳以上~就学未満になります。
 ※申込状況により、やむを得ず託児を中止することもございますのでご了承ください。

◆少年少女講習会【1年コース】

番号	教室名	対象	曜日	指導員	時間	定員	受講料	期間(予定)	回数
50	ジュニアヒップホップ	小2~小6	月	中島亜夕子	17:00~18:30	20	22,940	4月~3月	30

◆フィットネス講習会【1年コース】 16歳以上の一般男女

番号	教室名	曜日	指導員	時間	定員	一般受講料	期間(予定)	回数
51	ヨガ教室	水	八幡 美幸	10:00~11:30	20	28,670	4月~3月	45

◆球技系講習会【その他コース】 16歳以上の一般男女

番号	教室名	曜日	指導員	時間	定員	一般受講料	減額受講料 (65歳以上)	期間(予定)	回数
54	ONETIME テニス	金	石野 寛子	13:00~15:00	2~6名1グループ	1グループ	8,040円	4月~3月	1
※各月15日から翌月開催分の申込開始となります。(先着順) 全1回の単発教室です。									
55	グループ 卓球A	月	札幌市婦人卓球親睦会指導員	9:00~10:30	2~4名	2名	20,820円	4月~5月	4
56	グループ 卓球B			10:40~12:10	3名	22,170円			
	ナイトテニス初中級(月)	月		19:00~20:30	10	3,940	3,550		

※障がい者手帳及び療育手帳をお持ちの方は通常料金の20%割引となります。



一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団は
 2017 IPC ノルディックスキーワールドカップ
 札幌大会を応援しています。

大会公式ホームページはこちら <http://japanteam.jp/wc2017/index.html>

2017 IPC NORDIC SKIING
 WORLD CUP SAPPORO JAPAN

2017 3月 東区体育館

月利用時間割

東区北27条東14丁目3-1
 TEL:751-5250 FAX:751-5222

平成29年度 4月開講

東区体育館スポーツ教室受講生募集!!

受講申込の流れ

①受講申込

3月11日(土)~3月20日(月・祝)までに電話
 又は直接窓口にてお申込ください。
 電話で申込:お名前・生年月日・TEL番号・
 住所等をお聞かせいたします。
 窓口で申込:申込用紙に必要事項を記入し
 窓口へ提出してください。



②抽選・抽選結果の確認

定員を上回った場合「抽選」となります。
 3月22日(水)13時以降にお客様からご確認をお願いします。
 当施設から抽選結果のご案内はしておりません。

③受講料納入

3月23日(木)~3月31日(金)に東区体育館窓口にて受講料をお
 支払ください。お支払の領収証に講習日程、持ち物、注意事項を
 記載しております。
 定員に達していない教室のみ追加募集。
 3月23日(木)9時~先着にて受付いたします。

④受講当日

受講料納入時にお渡しした領収書にて、日程・持ち物を確認して
 ご来館ください。
 受講料の他に受講の都度、「施設利用料」がかかります。
 ※やむを得ず、回数・日程・指導員が変更になる場合がございます。
 ※申込人数によっては定員が変更になる場合がございます。
 ※定員に満たない教室は開講中止となりますのでご了承ください。

◆球技系講習会【3ヶ月コース】 16歳以上の一般男女

番号	教室名	曜日	指導員	時間	定員	一般受講料	減額受講料 (65歳以上)	期間(予定)	回数		
01	卓球	金	札幌市婦人卓球親睦会指導員	入門	15	7,380	6,640	4月~6月	10		
02				初級						9:00~10:50	30
03				中級						11:00~12:50	15
04				中上級							
05	上級	火	箱田みち子	9:00~11:00	15						
06	初級										
07	中級	宮川 里恵									
08	バドミントン	火	石野 寛子	初級(火)	10	7,880	7,100				
09				初級(木)						9:15~10:45	
10				初級(土)						9:00~10:50	
11	テニス	木	石野 寛子	初級(火)	10	9,400	8,460				
12				初中級(木)				10:50~12:50			
13				初中級(土)				9:00~10:50			
14				中級(火)				14:30~16:00			
15				中級(土)				11:00~12:50			
16	ゴルフ	土	池田 和弘	11:00~12:30	28	9,180	8,260				

◆少年少女講習会【3ヶ月コース】

番号	教室名	対象	曜日	指導員	時間	定員	一般受講料	減額受講料 (65歳以上)	期間(予定)	回数
17	少年少女バドミントン(木)	小1~小3	木	中村 幸子 大泉 啓子	16:00~17:30	24	7,130	5,700	4月~6月	10
18	少年少女バドミントン(火)	小3~小6	火	中村 幸子 廣田 綾	16:15~18:00	30	7,380	5,900		
19	少年少女バドミントン(金)	小3~小6	金	大泉 啓子 廣田 綾	16:15~18:00					
20	少年少女テニスA	小1~小2	金	石野 寛子	15:30~16:30	10	6,370	5,100		
21	少年少女テニスB	小3~小4	16:30~18:00							
22	少年少女テニスC	小5~小6	火	石野 寛子	16:30~18:00	20	7,880	6,310		
23	少年少女ソフトテニス	小3~小6	木	丹治 正博 渋谷 久美子	16:30~18:00					
24	少年少女卓球	小3~小6	火	中島ケイ子	16:30~18:00	30	6,370	5,100		
25	少年少女ミニバスケットボールA	小2~小3	水	山岡真由美 清川いずみ	15:50~16:50	20				
26	少年少女ミニバスケットボールB	小4~小6			16:50~18:10					

3月6日(月)は施設整備日のため、お休みとなります。

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>





多目的室ご利用案内

◎利用料金〔1時間単位〕
平日910円 土・日・祝日1,090円
収容人数は20～30名です。机・イス・ホワイトボードを用意しております。スポーツ会議以外にもご利用いただけます。
詳細につきましては、お気軽にお問い合わせください。
※11月～3月は暖房料が別途必要です。
(1時間あたり、1F 70円、2F 90円)

スポーツチャンバラ 一般開放

月曜日(格技室)
17:30～18:30まで
◎2月の開放予定
●13日 ●27日
※4歳から参加できます。

夜間の部のご利用について

- バスケットボール(水)
・17:30～19:00までは、自由練習
・19:00～10分毎のゲーム形式
※個人、少数でのゲーム参加や自由練習も可能。指導員または職員にご相談下さい。
フットサル(金)
・18:30頃よりゲーム形式(2点先取または5分交代)での利用形態。
※個人、少数でのゲーム参加も可能。指導員または職員にご相談下さい。
バレーボール(水)
・人数により、指導員が状況を判断し、15分毎のゲーム形式になる場合あり。
※個人、少数でのゲーム参加も可能。指導員または職員にご相談下さい。

弓道 アーチェリー

毎週水・金・日の各時間帯(奇数月の月曜日も含む)
毎週火・木・土の各時間帯(偶数月の月曜日も含む)
※高校生のみの利用は出来ません。
※夜間の部では指導員がつかまらず。初めてのの方は事務室にご相談ください。
※大会等でご利用できない場合があります。ご確認ください。

卓球マシン

- 曜日…木曜日(大会、祝日を除く)
●場所…競技室A
●時間…午後1時～午後4時まで

【トレーニング室】

9:00～21:00の間利用できます。
～主なトレーニング器具～
◆ランニングマシン
◆エアロバイク
◆エロクライム
◆コンビネーションマシン
◆ダンベル等
※幼児、小・中学生は入室・ご利用できません。
※火・水・土曜日の夜間の部には、指導員がついております。

施設整備日: 毎月第1月曜日(祝日等の場合は第2月曜日)は、施設整備日のためご利用はできません。
専用: 団体貸し切りのため、個人利用はできません。
格技室: スポーツ講習会のため、個人利用はできません。
格技室: 格技系開放は、格技系種目の個人利用ができます。
大会等専用利用がない土・日・祝日の一般開放は、用具の貸し出しがあります。
【種目】卓球・バドミントン・バスケットボール(シュート程度)
※マークが記載されている時間帯は用具の貸し出しを行います、数に限りがありますので、できるだけ各自でご持参ください。

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(午前・午後・夜間)ごとに必要となります。
※トレーニング室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枚綴り) 1カ月券 共通1カ月券
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(中学生は受付で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

※1カ月券及び共通1カ月券は窓口で販売しております。
※共通1カ月券は、各体育館、各スケート場、各プール及び宮の沢屋内競技場で利用できます。

午 前 の 部

9:00～12:30 (専用9:00～12:00)
区分 競技室 A B 体育室 格技室 トレーニングデッキ 多目的室
1水 専用専用 リズム体操 ヨガ教室 弓道
2木 卓球 テニス初級(体) テニス中級(体) バドミントン 格技系開放 アーチェリー
3金 卓球入門・初級(中級・中上級・上級) バドミントン ソフトバレー ヨガA ヨガB 弓道 ZUMBA
4土 テニス初級(中) テニス中級(中) テニス中級(上) ゴルフ講習会 卓球(14台) 格技系開放 アーチェリー ナニアロハ
5日 バドミントン(6面) バスケットボール(1台) 卓球(14台) 格技系開放 弓道
6月 施設整備日
7火 ソフトテニス交流大会 卓球 太極拳・中級 アーチェリー
8水 専用専用 リズム体操 ヨガ教室 弓道
9木 卓球ダブルス戦 テニス初級(体) テニス中級(体) バドミントン 格技系開放 アーチェリー
10金 卓球入門・初級(中級・中上級・上級) バドミントン ソフトバレー ヨガA ヨガB 弓道 ZUMBA
11土 テニス初級(中) テニス中級(中) ゴルフ講習会 ヒップホップ発表会 格技系開放 専用 ナニアロハ
12日 ウインターシニアリーグ 卓球(14台) 少年少女相撲大会 専用
13月 専用専用 ソフトエアロビクス 格技系開放 弓道
14火 バドミントン(初級・中級) テニス初級(体) バドミントン 卓球 太極拳・中級 アーチェリー からだすっきりストレッチ
15水 専用専用 リズム体操 ヨガ教室 弓道
16木 卓球 テニス初級(体) テニス中級(体) バドミントン 格技系開放 アーチェリー
17金 卓球入門・初級(中級・中上級・上級) バドミントン ソフトバレー ヨガA ヨガB 弓道 ZUMBA
18土 テニス初級(中) テニス中級(中) ゴルフ講習会 孔祥東老師講習会 格技系開放 アーチェリー ナニアロハ
19日 ウインターフットサル 孔祥東老師講習会 格技系開放 専用
20月 フットサルフェスティバル 卓球(14台) 格技系開放 弓道
21火 バドミントン(初級・中級) テニス初級(体) バドミントン 卓球 太極拳・中級 アーチェリー からだすっきりストレッチ
22水 北海道精神障害者スポーツサポーターズクラブ 専用 ヨガ教室 専用
23木 卓球専用 バドミントン 格技系開放 アーチェリー
24金 専用 バドミントン ソフトバレー 専用 弓道
25土 ゴルフ講習会 専用 卓球(14台) 格技系開放 アーチェリー
26日 バウンドテニス選手権大会 専用 格技系開放 弓道
27月 専用専用 ソフトエアロビクス 格技系開放 弓道
28火 テニス初級(火) バドミントン 卓球 太極拳・中級 アーチェリー
29水 専用専用 専用専用 弓道
30木 卓球専用 バドミントン 格技系開放 アーチェリー
31金 専用 バドミントン ソフトバレー 専用 弓道

午 後 の 部

13:00～17:00
区分 競技室 A B 体育室 格技室 トレーニングデッキ 多目的室
1水 ゴルフ 13:00～15:40 専用 ソフトバレー(健美操) 弓道
2木 卓球(マシン) テニス 13:00～16:00 あへあほ体操(げんきキッズA/B) アーチェリー
3金 ゲートボール ONE TIME テニス 13:00～16:00 バドミントン 格技系開放 弓道
4土 バスケットボール大会 卓球(14台) 格技系開放 アーチェリー
5日 バドミントン(6面) バスケットボール(1台) 卓球(14台) 格技系開放 弓道
6月 施設整備日
7火 ソフトテニス交流大会 卓球 幼児体操教室 アーチェリー
8水 ゴルフ 13:00～15:40 専用 ソフトバレー(健美操) 弓道
9木 卓球ダブルス戦 ソフトテニス 13:00～16:00 あへあほ体操(げんきキッズA/B) アーチェリー
10金 ゲートボール ONE TIME テニス 13:00～16:00 バドミントン 格技系開放 弓道
11土 専用 ヒップホップ発表会 格技系開放 専用
12日 ウインターシニアリーグ 卓球(14台) 少年少女相撲大会 専用
13月 バウンドテニス 専用 キッズヒップホップ 格技系開放 弓道
14火 テニス初級(体) テニス中級(体) バドミントン 卓球 幼児体操教室 アーチェリー
15水 ゴルフ 13:00～15:40 専用 ソフトバレー(健美操) 弓道
16木 卓球(マシン) テニス 13:00～16:00 あへあほ体操(げんきキッズA/B) アーチェリー
17金 ゲートボール ONE TIME テニス 13:00～16:00 バドミントン 格技系開放 弓道
18土 バドミントン(6面) バスケットボール(1台) 孔祥東老師講習会 格技系開放 アーチェリー
19日 ウインターフットサル 孔祥東老師講習会 格技系開放 専用
20月 バドミントン(6面) バスケットボール(1台) 卓球(14台) 格技系開放 弓道
21火 テニス初級(体) テニス中級(体) バドミントン 卓球 幼児体操教室 アーチェリー
22水 北海道精神障害者スポーツサポーターズクラブ ソフトバレー 専用 専用
23木 卓球(マシン) ソフトテニス 13:00～16:00 専用専用 アーチェリー
24金 ゲートボール ONE TIME テニス 13:00～16:00 バドミントン 格技系開放 弓道
25土 専用 卓球(14台) 格技系開放 アーチェリー
26日 バウンドテニス選手権大会 専用 格技系開放 弓道
27月 バウンドテニス 専用専用 格技系開放 弓道
28火 テニス初級(火) バドミントン 卓球 専用 アーチェリー
29水 ゴルフ 13:00～15:40 専用 ソフトバレー 専用 弓道
30木 卓球(マシン) テニス 13:00～16:00 専用専用 アーチェリー
31金 ゲートボール ONE TIME テニス 13:00～16:00 バドミントン 格技系開放 弓道

少年・少女スポーツ教室

競技室 A B 体育室 格技室
少年少女バドミントン 少年少女ソフトテニス 少年少女バドミントン げんきキッズC
少年少女バドミントン 少年少女テニスA・B
少年少女バドミントン ジュニア体操(1年)
少年少女バドミントン 少年少女バドミントン ジュニア体操(2・3年)
少年少女バドミントン 少年少女バドミントン げんきキッズC
少年少女バドミントン 少年少女テニスA・B
少年少女バドミントン ジュニア体操(1年)
少年少女バドミントン 少年少女バドミントン 卓球 ジュニア体操(1年)
少年少女バドミントン 少年少女バドミントン 卓球 ジュニア体操(2・3年)

夜 間 の 部

17:30～21:00 (専用18:00～21:00)
区分 競技室 A B 体育室 格技室 トレーニングデッキ 多目的室
1水 バスケットボール 18:10～21:00 バレーボール 剣道 少林寺拳法 弓道
2木 卓球 バドミントン 18:00～21:00 空手(和道流) 18:00～21:00 柔道 アーチェリー
3金 フットサル 18:00～21:00 ソフトテニス 18:00～21:00 剣道 合気道 弓道
4土 バスケットボール大会 卓球(14台) 格技系開放 アーチェリー
5日 バドミントン(6面) バスケットボール(1台) 卓球(14台) 格技系開放 弓道
6月 施設整備日
7火 テニス バドミントン 卓球 柔道 アーチェリー
8水 バスケットボール 18:10～21:00 バレーボール 剣道 少林寺拳法 弓道
9木 卓球 バドミントン 18:00～21:00 空手(和道流) 18:00～21:00 柔道 アーチェリー
10金 フットサル 18:00～21:00 ソフトテニス 18:00～21:00 剣道 合気道 弓道
11土 専用 ヒップホップ発表会 格技系開放 アーチェリー
12日 バドミントン(6面) バスケットボール(1台) 卓球(14台) 格技系開放 弓道
13月 専用 ナイトテニス ソフトバレー 18:45～21:00 格技系開放 18:30～21:00 弓道 ナイトエアロビクス
14火 テニス バドミントン 卓球 柔道 アーチェリー ナイトヨガ
15水 バスケットボール 18:10～21:00 バレーボール 剣道 少林寺拳法 弓道
16木 卓球 バドミントン 18:00～21:00 空手(和道流) 18:00～21:00 柔道 アーチェリー
17金 フットサル 18:00～21:00 ソフトテニス 18:00～21:00 剣道 合気道 弓道
18土 バドミントン(6面) バスケットボール(1台) 卓球(14台) 格技系開放 アーチェリー
19日 バドミントン(6面) バスケットボール(1台) 卓球(14台) 格技系開放 弓道
20月 バドミントン(6面) バスケットボール(1台) 卓球(14台) 格技系開放 弓道
21火 テニス バドミントン 卓球 柔道 アーチェリー ナイトヨガ
22水 バスケットボール バレーボール 剣道 少林寺拳法 弓道
23木 卓球 バドミントン 18:00～21:00 空手(和道流) 18:00～21:00 柔道 アーチェリー
24金 フットサル 18:00～21:00 ソフトテニス 18:00～21:00 剣道 合気道 弓道
25土 バドミントン(6面) バスケットボール(1台) 専用 格技系開放 アーチェリー
26日 バドミントン(6面) バスケットボール(1台) 卓球(14台) 格技系開放 弓道
27月 専用 ナイトテニス ソフトバレー 18:45～21:00 格技系開放 18:30～21:00 弓道
28火 テニス バドミントン 卓球 柔道 アーチェリー
29水 バスケットボール 18:10～21:00 バレーボール 剣道 少林寺拳法 弓道
30木 卓球 バドミントン 18:00～21:00 空手(和道流) 18:00～21:00 柔道 アーチェリー
31金 フットサル 18:00～21:00 ソフトテニス 18:00～21:00 剣道 合気道 弓道

※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。 ※必ず上靴・運動着(ジャージ等)・外靴を入れる靴袋をお持ちください。