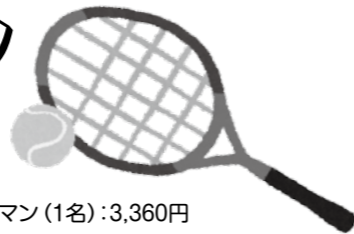


8月 マンツーマン・グループテニスレッスン

マンツーマン(1名)またはグループ(2~4名)で受けられる個別レッスン♪
個別に指導を受けたい!自分のレベルを知りたい!これからテニスを始めてみたい!
という方に、オススメです!



| 曜日 | 受講日 | 時間 | 指導員 |
|----|-----------------|----------------------------|----------------|
| 月 | 8月6、27 | 11:10~11:55 | 村山 純 |
| 火 | 8月7、21、28 | 17:15~18:00 18:10~18:55 | 田中 俊充 |
| 水 | 8月1、8、22、29 | 15:20~16:05 16:40~17:25 | 北村 裕昭 田中 俊充 |
| 木 | 8月2、9、23、30 | 17:35~18:20 18:25~19:10 | 羽倉 孝造 池田 真弓 |
| 金 | 8月3、10、17、24、31 | 15:20~16:05 16:10~16:55 | 田中 俊充 |
| 土 | 8月4、11、18、25 | 17:10~17:55 | 工藤 敏夫 |

【受講料】 マンツーマン(1名):3,360円
グループ(2~4名):4,360円
【申込期間】 7月1日(日)~7月14日(土)までに電話または当施設受付窓口へ直接申込み。
【抽 選】 申込み多数の場合は、7月16日(月)に行います。
※7月17日(火)より空き申込み(先着順)となります。
【当落確認】 7月17日(火)に当選された方へ当施設よりご連絡いたします。
【納入方法】 受講当日に受付窓口で直接納入。
【その他】 受講料の他に施設利用料が必要となります。

8月 ショートタイム専用利用

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | 1 | 2 | 2 | 3 |
| | | | 1 | | 2 | 2 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | | 2 | 1 | 1 | 2 | |
| 3 | 3 | 1 | 1 | | 1 | 2 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 |
| | | | | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | | 2 | | 2 | | |
| | | 1 | 1 | 1 | | |
| 3 | | 1 | 1 | | 1 | 2 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | | 1 | | 1 | | |
| | 2 | 2 | 1 | 2 | | |
| | 3 | 1 | 1 | | 1 | |

● 日程表のみかた ●

| | |
|----|-----------------|
| 1 | ← 日付 |
| | ← 8:30 ~ 9:30 |
| 面数 | ← 12:00 ~ 13:00 |
| | ← 17:00 ~ 18:00 |

【利用料金】 1コート 平日:1,240円 土日祝:1,490円
【申込期間】 7月16日(月)~7月22日(日)までに電話または当施設受付窓口へ直接申込み。
※20日(月)は施設整備日のため、お問い合わせは17時までとなります。
【抽 選】 申込み多数の場合は、7月23日(月)に行います。
※7月24日(火)より空き申込み(先着順)となります。
【当落確認】 7月24日(火)に当選された方へ当施設よりご連絡いたします。
【納入方法】 ご利用当日に受付窓口へ直接納入。
※専用利用の申込状況(時間区分を跨いだ利用等)により、中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

2018 宮の沢屋内競技場

7月時間割

西区宮の沢490番地9
TEL:664-6363 FAX:664-3077

小学生対象おはよう教室!!

夏休みおはようテニス

| 対象 | 定員 | 料金 | 日程 | 時間 |
|-----|-----|--------|-------------------------------------|-----------|
| 小学生 | 12名 | 5,860円 | 7月26,27,30,31 8月1,2,3,6,7,8, (全10回) | 7:45~8:45 |

夏休みおはようエンジョイサッカー

| 対象 | 定員 | 料金 | 日程 | 時間 |
|-----|-----|--------|-------------------------------|-----------|
| 小学生 | 15名 | 4,290円 | 7月26,27,31 8月1,2,3,7,8, (全8回) | 7:45~8:45 |

夏休みおはようベースボール

| 対象 | 定員 | 料金 | 日程 | 時間 |
|-----|-----|--------|-------------------------------------|-----------|
| 小学生 | 15名 | 5,360円 | 7月26,27,30,31 8月1,2,3,6,7,8, (全10回) | 7:45~8:45 |

申込み期間:7月1日(日)~14日(土)

電話または当施設受付窓口へ直接申込み。



7月23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「札幌市宮の沢屋内競技場」の管理運営を行っています。

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
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/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。

【申込方法及び申込期間】

| | |
|-------------------------------|------------------------------|
| インターネット(PC/スマホ等) | 2018年6月13日(水)AM9:00~7月15日(日) |
| 郵便振替 | 2018年6月13日(水)のみ【消印有効】 |
| (2) その他(10km・5km・3km・2km・1km) | |
| インターネット(PC/スマホ等) | 2018年6月15日(金)AM9:00~7月15日(日) |
| 郵便振替 | 2018年6月15日(金)~7月11日(水)【消印有効】 |

【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)

利用時間・個人利用料

- ◎午前の部…… 9:00～12:00
- ◎午後の部…… 13:00～17:00
- ◎夜間の部…… 18:00～21:00

※各時間帯(午前・午後・夜間)右記利用料金が必要です。

| 区分 | 当日券 | 回数券 (6枚綴り) | 1ヵ月券 | 共通1ヵ月券 (屋内競技場) |
|----------------|----------------------|---------------|--------|-------------------|
| 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 |
| 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 |

☆共通1ヵ月券は、各体育館・各プール・各スケート場・宮の沢屋内競技場で使用できます。
 ☆射撃(50m)は上記金額の倍になります。
 ☆射撃(50m)の利用では、1ヵ月券はご利用になれません。
 ☆高校生・65歳以上の方は、年齢を証明できる物を必ずご提示ください。

専用利用料

| 区分 | 利用時間 | 1コート単位 (土日祝) |
|------------------|-------------|-----------------|
| 午前の部 | 9:00～12:00 | 3,730円 (4,480円) |
| 午後の部 | 13:00～17:00 | 5,560円 (6,680円) |
| 夜間の部 | 18:00～21:00 | 7,430円 (8,920円) |
| 深夜の部 水曜・金曜・土曜 | 21:00～23:00 | 3,340円 (4,000円) |
| ショートタイム | 8:30～9:30 | 1,240円 (1,490円) |
| | 12:00～13:00 | |
| | 17:00～18:00 | |

※札幌市公共施設予約情報システムからお申込みください。利用申込は、利用日前月の1日～10日となります。
 ※ショートタイムは電話または受付窓口で直接お申込みください。

| 時間割のみ | 専用 | サークル等の貸切りのため個人利用はできません。 |
|-------|-------|---|
| ○ | | スポーツ教室のため個人利用はできません。 ※ M/G…マンツーマン・グループテニスレッスンの略です。 |
| ■ | 施設整備日 | 毎月第3月曜日(祝日の場合は第4月曜日)は施設整備のためご利用できません。 |
| ■ | | 【専用】のお申込みが無かった場合は、テニス一般開放となります。 利用希望日の当日にお電話でお問い合わせください。 |

1階競技室

| 区分 | 午前の部 9:00～12:00 | | |
|-----|----------------------------------|------------------|-------------------|
| | A | B | C |
| 1日 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 2月 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 3火 | 専用 | テニス初中級 テニス中上級 | テニス初級 テニス女子ゲーム |
| 4水 | 専用 | 専用 | テニス中級 |
| 5木 | 専用 | テニス中上級 テニス中級 | テニス上級 実践ゲーム |
| 6金 | 専用 | テニス | |
| 7土 | 札幌市中体連体育連盟ソフトテニス選手権大会 西地区予選大会 | | |
| 8日 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 9月 | 専用 | 専用 | ダブルスゲーム M/G |
| 10火 | 専用 | テニス初中級 テニス中上級 | テニス初級 テニス女子ゲーム |
| 11水 | 専用 | 専用 | テニス中級 |
| 12木 | 専用 | テニス中上級 テニス中級 | 専用 |
| 13金 | 専用 | テニス | |
| 14土 | ソフトテニス選手権大会 | | |
| 15日 | ソフトテニス選手権大会 | | |
| 16月 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 17火 | 専用 | テニス初中級 テニス中上級 | テニス初級 テニス女子ゲーム |
| 18水 | 専用 | 専用 | テニス中級 |
| 19木 | 専用 | テニス中上級 テニス中級 | テニス上級 実践ゲーム |
| 20金 | 専用 | テニス | |
| 21土 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 22日 | 宮の沢テニスフェスタ | | |
| 23月 | 施設整備日 | | |
| 24火 | 専用 | テニス初中級 テニス中上級 | テニス初級 テニス女子ゲーム |
| 25水 | 専用 | 専用 | テニス中級 |
| 26木 | 専用 | テニス中上級 テニス中級 | テニス上級 実践ゲーム |
| 27金 | 専用 | テニス | |
| 28土 | 第3回Jrフットサル交流戦 | | |
| 29日 | 第3回Jrフットサル交流戦 | | |
| 30月 | 専用 | 専用 | ダブルスゲーム M/G |
| 31火 | 専用 | テニス初中級 テニス中上級 | テニス初級 テニス女子ゲーム |

| 区分 | 教室/ショートタイム 12:00～13:00 | | |
|-----|---------------------------|---------|----------------|
| | A | B | C |
| 1日 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 2月 | 専用 | 専用 | テニス中級 |
| 3火 | 専用 | | |
| 4水 | 専用 | ピンポイント | ラリー強化 実践ゲーム |
| 5木 | 専用 | | |
| 6金 | ダブルスゲーム | 女子AB級強化 | テニス初級 |
| 7土 | | | |
| 8日 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 9月 | 専用 | 専用 | テニス中級 |
| 10火 | 専用 | | |
| 11水 | 専用 | ピンポイント | ラリー強化 実践ゲーム |
| 12木 | 専用 | | 専用 |
| 13金 | ダブルスゲーム | 女子AB級強化 | テニス初級 |
| 14土 | | | |
| 15日 | | | |
| 16月 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 17火 | 専用 | | |
| 18水 | 専用 | ピンポイント | ラリー強化 実践ゲーム |
| 19木 | 専用 | | |
| 20金 | ダブルスゲーム | 女子AB級強化 | テニス初級 |
| 21土 | | | |
| 22日 | | | |
| 23月 | 施設整備日 | | |
| 24火 | 専用 | | |
| 25水 | 専用 | ピンポイント | ラリー強化 実践ゲーム |
| 26木 | 専用 | | |
| 27金 | ダブルスゲーム | 女子AB級強化 | テニス初級 |
| 28土 | | | |
| 29日 | | | |
| 30月 | 専用 | 専用 | テニス中級 |
| 31火 | 専用 | | |

| 区分 | 午後の部 13:00～17:00 | | |
|-----|----------------------------------|-----------------|---------------------|
| | A | B | C |
| 1日 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 2月 | 専用 | 専用 | テニス中上級 Jr.バースポール |
| 3火 | 専用 | テニス | |
| 4水 | 専用 | テニス中上級 ペアゲーム | フォーメーション テニスM/G |
| 5木 | ソーシャル フットボール | テニスBコート16:15まで | |
| 6金 | テニス中上級 キッズエンジョイサッカー | テニス中級 テニスM/G | テニス初級 テニス女子ゲーム |
| 7土 | 札幌市中体連体育連盟ソフトテニス選手権大会 西地区予選大会 | | |
| 8日 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 9月 | 専用 | 専用 | テニス中上級 Jr.バースポール |
| 10火 | 専用 | テニス | |
| 11水 | 専用 | テニス中上級 ペアゲーム | フォーメーション テニスM/G |
| 12木 | テニスAコート15:30まで Bコート16:15まで | | 専用 |
| 13金 | テニス中上級 キッズエンジョイサッカー | テニス中級 テニスM/G | テニス初級 テニス女子ゲーム |
| 14土 | ソフトテニス選手権大会 | | |
| 15日 | ソフトテニス選手権大会 | | |
| 16月 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 17火 | 専用 | テニス | |
| 18水 | 専用 | テニス中上級 ペアゲーム | フォーメーション テニスM/G |
| 19木 | テニスAコート15:30まで Bコート16:15まで | | 専用 |
| 20金 | テニス中上級 キッズエンジョイサッカー | テニス中級 テニスM/G | テニス初級 テニス女子ゲーム |
| 21土 | スモールポアライフル 13:00～16:30 | | |
| 22日 | 宮の沢テニスフェスタ | | |
| 23月 | 施設整備日 | | |
| 24火 | 専用 | テニス | |
| 25水 | 専用 | テニス中上級 ペアゲーム | フォーメーション テニスM/G |
| 26木 | テニスAコート15:30まで Bコート16:15まで | | 専用 |
| 27金 | テニス中上級 キッズエンジョイサッカー | テニス中級 テニスM/G | テニス初級 テニス女子ゲーム |
| 28土 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 29日 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 30月 | 専用 | 専用 | テニス中上級 Jr.バースポール |
| 31火 | 専用 | テニス | |

| 区分 | 教室/ショートタイム 17:00～18:00 | | |
|-----|------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| | A | B | C |
| 1日 | | | |
| 2月 | | | |
| 3火 | 専用 | テニスM/G | キッズテニス Jr.テニス(低学年) |
| 4水 | 専用 | テニスM/G | Jr.テニス(全年) |
| 5木 | SHSFキッズフットサル SHSF Jr.フットサル(低学年) | キッズテニス Jr.テニス(低学年) | Jr.ステップアップテニス |
| 6金 | Jr.エンジョイサッカー (低・高学年) | 専用 | |
| 7土 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 8日 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 9月 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 10火 | 専用 | テニスM/G | キッズテニス Jr.テニス(低学年) |
| 11水 | 専用 | テニスM/G | Jr.テニス(全年) |
| 12木 | SHSFキッズフットサル SHSF Jr.フットサル(低学年) | キッズテニス Jr.テニス(低学年) | Jr.ステップアップテニス |
| 13金 | Jr.エンジョイサッカー (低・高学年) | 専用 | |
| 14土 | ソフトテニス選手権大会 | | |
| 15日 | ソフトテニス選手権大会 | | |
| 16月 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 17火 | 専用 | テニスM/G | キッズテニス Jr.テニス(低学年) |
| 18水 | 専用 | テニスM/G | Jr.テニス(全年) |
| 19木 | SHSFキッズフットサル SHSF Jr.フットサル(低学年) | キッズテニス Jr.テニス(低学年) | Jr.ステップアップテニス |
| 20金 | Jr.エンジョイサッカー (低・高学年) | 専用 | |
| 21土 | 専用 | 専用 | テニスM/G |
| 22日 | | | |
| 23月 | 施設整備日 | | |
| 24火 | 専用 | テニスM/G | キッズテニス Jr.テニス(低学年) |
| 25水 | 専用 | テニスM/G | Jr.テニス(全年) |
| 26木 | SHSFキッズフットサル SHSF Jr.フットサル(低学年) | キッズテニス Jr.テニス(低学年) | Jr.ステップアップテニス |
| 27金 | Jr.エンジョイサッカー (低・高学年) | 専用 | |
| 28土 | 専用 | 専用 | テニスM/G |
| 29日 | | | |
| 30月 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 31火 | 専用 | テニスM/G | キッズテニス Jr.テニス(低学年) |

| 区分 | 夜間の部 18:00～21:00 | | |
|-----|-----------------------------|------------------|-----------------|
| | A | B | C |
| 1日 | スモールポアライフル 17:30～ | | |
| 2月 | エアライフル 17:30～ | | |
| 3火 | 専用 | テニスM/G テニス中上級 | テニス初中級 |
| 4水 | テニスCコート19:15まで | | テニス中級 |
| 5木 | SHSF Jr.フットサル(高学年) テニス中級 | テニスM/G テニス中級 | テニス中上級 |
| 6金 | フットサル 18:40～ | 専用(フットサル) | 専用(フットサル) |
| 7土 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 8日 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 9月 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 10火 | 専用 | テニスM/G テニス中上級 | テニス初中級 |
| 11水 | テニスCコート19:15まで | | テニス中級 |
| 12木 | SHSF Jr.フットサル(高学年) テニス中級 | テニスM/G テニス中級 | テニス中上級 |
| 13金 | フットサル 18:40～ | 専用(フットサル) | 専用(フットサル) |
| 14土 | 専用 | 専用 | テニス初中級 テニス中級 |
| 15日 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 16月 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 17火 | 専用 | テニスM/G テニス中上級 | テニス初中級 |
| 18水 | テニスCコート19:15まで | | テニス中級 |
| 19木 | SHSF Jr.フットサル(高学年) テニス中級 | テニスM/G テニス中級 | テニス中上級 |
| 20金 | フットサル 18:40～ | 専用(フットサル) | 専用(フットサル) |
| 21土 | 専用 | 専用 | テニス初中級 テニス中級 |
| 22日 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 23月 | 施設整備日 | | |
| 24火 | 専用 | テニスM/G テニス中上級 | テニス初中級 |
| 25水 | テニスCコート19:15まで | | テニス中級 |
| 26木 | SHSF Jr.フットサル(高学年) テニス中級 | テニスM/G テニス中級 | テニス中上級 |
| 27金 | フットサル 18:40～ | 専用(フットサル) | 専用(フットサル) |
| 28土 | 専用 | 専用 | テニス初中級 テニス中級 |
| 29日 | スモールポアライフル 17:30～ | | |
| 30月 | 専用 | 専用 | 専用 |
| 31火 | 専用 | テニスM/G テニス中上級 | テニス初中級 |

2階競技室

- ☆利用種目 ●エアライフル
- エアピストル

※銃の所持許可証が必要となります。

※下記日時は団体貸切となりますので、あらかじめご了承ください。
 また、急遽団体貸切となる場合がございますので、ご利用前に当施設までお問い合わせください。

- 団体貸切**
- ・平成30年度夏季全道大会兼国体予選会
1日(日) 9:00～17:00
 - ・北海道大学体育会ライフル射撃部 練習会
7日(土)、8日(日) 9:00～17:00
 - ・北海道大学体育会ライフル射撃部 練習会
14日(土) 9:00～17:00
 - ・北海道ライフル射撃協会 強化練習会
15日(日) 9:00～17:00
 - ・北海道ライフル射撃協会 強化練習会
21日(土)、22日(日) 9:00～17:00

多目的室

- ☆主な利用目的
- 会議 (50名程度)
- 卓球 (2台設置可)
- ダンス系種目(移動式鏡設置)

専用利用料金 ※()内は土日祝
 1時間:910円(1,090円)
 ※下記日時は団体貸切または教室となりますので、あらかじめご了承ください。
 また、急遽団体貸切となる場合がございますので、ご利用前に当施設までお問い合わせください。

- 団体貸切**
- ・北海道ライフル射撃協会
1日(土) 13:00～15:00
- 教室**
- ・おはようヨガ 9:30～10:30(火)
 - ・ジュニアヒップホップ 16:30～18:00(火)
 - ・テニス上達のためのBODYリセット 12:15～13:15(水)

ソーシャルフットボールとは?

精神障がい者を中心としたフットボールの通称です。心の不調に対する誤解や偏見をなくし、分け隔てのないスポーツ環境を目指して全国各地で行われています。