

第40回記念

北海道を歩こう

参加者募集!!

支笏湖までの
完歩に
チャレンジ!

■開催日時／2017年5月28日(日) 8:15 スタート

■スタート／札幌市立真駒内中学校<地下鉄南北線真駒内駅から徒歩3分>

■種目・参加料(消費税含む)

種目	参加料	
33kmコース(ゴール:支笏湖ポロピナイ)	一般:2,260円	中学生以下:1,640円
10kmコース(ゴール:真駒内カントリークラブ)	一般:1,850円	中学生以下:1,230円

■申込方法及び申込期間

インターネット・直接 2017年3月30日(木)~4月18日(火)

郵便振替 2017年3月30日(木)~4月12日(水) 当日消印有効

■大会に関する問い合わせ先

一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団事業課内「北海道を歩こう」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

Tel (011) 530-5562 (9:00~17:00 土・日・祝日は休み)

<http://www.shsf.jp/walk/>からもお申し込みができます。



西区体育館・温水プール案内図及び交通機関

◎地下鉄(東西線)

- 「宮の沢駅」下車 6番出口より徒歩8分
- 「発寒南駅」下車 1番出口より徒歩14分

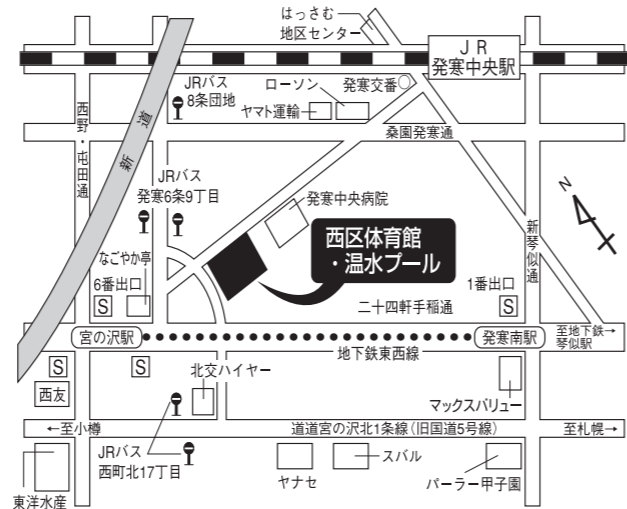
◎JRバス(地下鉄琴似駅バスターミナルより)

<琴38番 琴似発寒線 ※発寒8条7丁目経由>

- 「発寒6条9丁目」停留所下車 徒歩3分(札幌駅より) <42・55・57・66・80番線>
- 「西町北17丁目」停留所下車 徒歩5分

◎JR→「発寒中央駅」下車 徒歩15分

※駐車場スペースには限りがございます(約150台)ので、なるべく公共の交通機関をご利用ください。



西区体育館・温水プール

2017年

4月 利用時間割

〒063-0825 札幌市西区発寒5条8丁目9-1

電話 662-2149
FAX 662-2177

4月開講 体育館フィットネス講習会 追加募集中!

*受講料を添え、直接、窓口でお申込みください。(先着順)

日程、受講料等、詳細はお問い合わせください。

*3月6日より追加申込を行っているため、すでに定員に達している場合がございます。

NEW

疲労回復 コンディショニング

今まで運動経験のない方でも気軽に参加できる疲労回復のプログラムです。

木曜日 19:40~20:40

リラックスヨガ

ヨガのポーズと呼吸で1日の疲れを取り、リラックスさせていきます。また、アロマの香りで癒され心地よい時間がながれます。

木曜日 21:10~22:00

はつらつ体操

「普段の生活をもっと楽にするための運動」をテーマに、ストレッチや簡単なトレーニングを行います。

水曜日 10:00~11:20

その他にも、多数講習会を実施しています!
空きがある講習会については、追加でご参加いただけますので、お気軽にお問い合わせください。

フィットネス講習会 1回体験実施中!



どのコースに入ったら
いいかわからない...
「1度参加してから
継続するか決めたい...」

【受講料】 1回 500円+施設利用料

※定員に空きがある場合のみ体験可

※1コースお一人様1回

※講習会開講日等の詳細は直接お問い合わせください。



*4月17日(月)は施設整備日のため利用できません。



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>

西区体育館・温水プール利用時間帯及び利用料

体育館

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。
 ※トレーニング室、ランニングコース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。

プール

施設区分	体 育 館			温 水 プ ー ル			共 通 券			
	当日券 (各時間帯ごと)	回数券 (6枚つづり)	1ヵ月券 (体育館)	当日券 (1人一回)	回数券 (6枚つづり)	1ヵ月券 (プール・スケート等)	当日券 (1人一回)	回数券 (6枚つづり)	1ヵ月券 (屋内体育施設)	
一 般	390円	1,950円	5,670円	580円	2,900円	5,800円	780円	3,900円	8,600円	
高 校 生	230円	1,150円	3,350円	280円	1,400円	2,800円	410円	2,050円	4,610円	
中学生以下	無 料 (中学生は入館の際、必ず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	140円	700円	1,400円	220円	1,100円	2,300円	
そ の 他	専用利用等については、事務室にてお問い合わせください。 貴重品等の保管は更衣室内ロッカー(有料50円)を利用するなど、各自で責任をもって管理してください。(盗難事故が多発しております。)			団 体 30人～99人 当日券の2割引 100人以上 当日券の2.5割引 必ず水泳帽子を着用してください。 ロッカー利用料(1回50円)が必要です。			体育館・プール併設施設を 共通して利用する場合 (清田体育館・温水プール及び 西区体育館・温水プールのみ)			各体育館・各プ ール・各スケート場 及び宮の沢屋内 競技場を共通で 利用する場合

個人利用	曜日と時間帯で各種目が設定されます。(用具の貸出不可)
専 用	サークルなどの団体貸し切りです。
	スポーツ講習会のため、個人利用はできません。

用具の貸出し

土・日曜日および祝日の一般開放につきましては、無料で用具の貸出しをしています。(●印が貸出日です)
 [種目] バドミントン、卓球
 バasketボール (ゴール1台、シュート程度)
 ※数に限りがありますのでできるだけご持参ください。
 運動靴は貸出ししていません。

※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。

午 前 の 部							午 後 の 部							少年少女スポーツ講習会		夜間の部 (小学生は保護者同伴、中学生は19時まで。*保護者の送迎あれば可)							
9:00～12:30 (専用9:00～12:00)							13:00～17:00							16:15～17:45		17:30～21:00							
区 分	競 技 室		体 育 室	格 技 室	弓 道 場	ト レ ー ニング 室	重 量 挙 室	区 分	競 技 室		体 育 室	格 技 室	弓 道 場	ト レ ー ニング 室	重 量 挙 室	区 分	競 技 室		体 育 室	格 技 室	弓 道 場	ト レ ー ニング 室	重 量 挙 室
	A	B							A	B							A	B					
1 土	卒業記念 バスケットボール大会		卓 球	格技系開放			1 土	卒業記念 バスケットボール大会		卓 球	格技系開放					1 土	バドミントン	バドミントン	卓 球	格技系開放			
2 日	卒業記念 バスケットボール大会		卓 球	格技系開放	専用		2 日	卒業記念 バスケットボール大会		卓 球	格技系開放	専用				2 日	卒業記念 バスケットボール大会		卓 球	格技系開放			
3 月	専用	バドミントン	卓 球	格技系開放			3 月	テニス 初心者・初級	バドミントン	卓 球	格技系開放					3 月	バドミントン	バドミントン	卓 球	柔 道			
4 火	ミニバレー	ミニバレー ソフトバレー	卓球中級 卓球Gレッスン	スロフローヨガ 入門・応用			4 火	テニス 初中級・中級	ミニテニス テニボン	卓球～16:45 Jr.卓球 17:00～18:00	ピラティス 14:30～格技系開放					4 火	バドミントン	ソフトテニス	卓 球	格技系開放			
5 水	バドミントン (入門・初級)	卓 球 (入門・初級・中級)	さわやか健康体操 健康体操 姿勢美	らくらく リズム体操			5 水	ソフトテニス 中 級	卓球中上級 14:30～卓球	バドミントン	げんきキッズ					5 水	バドミントン	卓 球	卓 球	格技系開放			
6 木	バドミントン		卓球中級 卓球Gレッスン	格技系開放			6 木	テニス 初級・初中級	バドミントン ～15:15	太 極 拳 キッズ・JrHIPHOP	幼児Jr.体育					6 木	バドミントン	フットサル	ミニバレー	合気武道			
7 金	ミニバレー	ミニバレー ソフトバレー	専用	(健美操)			7 金	テニス 初中級・中級	卓球(マシン)	バドミントン	さわやか健康体操 げんきキッズ					7 金	テ ニ ス	バレーボール	剣 道	少林寺拳法			
8 土	バドミントン バスケットボール	バドミントン	卓 球	格技系開放			8 土	バドミントン バスケットボール	バドミントン	フットサル イベント (株)のため	格技系開放					8 土	バドミントン バスケットボール	バドミントン	卓 球	格技系開放			
9 日	西区バドミントン春季大会			格技系開放			9 日	西区バドミントン春季大会			格技系開放				9 日	バドミントン バスケットボール	バドミントン	卓 球	格技系開放				
10 月	専用	バドミントン	卓 球	格技系開放			10 月	テニス 初心者・初級	バドミントン	卓 球	格技系開放					10 月	バドミントン	バドミントン	卓 球	柔 道			
11 火	ミニバレー	ミニバレー ソフトバレー	卓球中級 卓球Gレッスン	スロフローヨガ 入門・応用			11 火	テニス 初中級・中級	ミニテニス テニボン	卓球～16:45 Jr.卓球 17:00～18:00	ピラティス 14:30～格技系開放					11 火	バドミントン	ソフトテニス	卓 球	格技系開放			
12 水	バドミントン (入門・初級)	卓 球 (入門・初級・中級)	さわやか健康体操 健康体操 姿勢美	らくらく リズム体操			12 水	ソフトテニス 中 級	卓球中上級 14:30～卓球	バドミントン	げんきキッズ	格技系開放				12 水	バドミントン	卓 球	卓 球	格技系開放			
13 木	新入生レクリエーション (学校法人三幸学園)		卓球中級 卓球Gレッスン	格技系開放	専用		13 木	テニス 初級・初中級	バドミントン ～15:15	太 極 拳 キッズ・JrHIPHOP	幼児Jr.体育				13 木	バドミントン	フットサル	ミニバレー	合気武道				
14 金	ミニバレー	ミニバレー ソフトバレー	専用	(健美操)			14 金	テニス 初中級・中級	卓球(マシン)	げんきキッズ	さわやか健康体操 げんきキッズ					14 金	テ ニ ス	バレーボール	剣 道	少林寺拳法			
15 土	春季高校バドミントン大会個人戦			格技系開放	専用		15 土	春季高校バドミントン大会個人戦			格技系開放	専用			15 土	バドミントン バスケットボール	バドミントン	卓 球	格技系開放				
16 日	バドミントン バスケットボール	バドミントン	卓 球	格技系開放			16 日	バドミントン バスケットボール	バドミントン	卓 球	格技系開放					16 日	バドミントン バスケットボール	バドミントン	卓 球	格技系開放			
17 月	施設整備日のため利用できません						17 月	施設整備日のため利用できません						17 月	施設整備日のため利用できません								
18 火	ミニバレー	ミニバレー ソフトバレー	卓球中級 卓球Gレッスン	スロフローヨガ 入門・応用			18 火	テニス 初中級・中級	ミニテニス テニボン	卓球～16:45 Jr.卓球 17:00～18:00	ピラティス 14:30～格技系開放					18 火	バドミントン	ソフトテニス	卓 球	格技系開放			
19 水	バドミントン (入門・初級)	卓 球 (入門・初級・中級)	さわやか健康体操 健康体操 姿勢美	らくらく リズム体操			19 水	ソフトテニス 中 級	卓球中上級 14:30～卓球	バドミントン	げんきキッズ	格技系開放				19 水	バドミントン	卓 球	卓 球	格技系開放			
20 木	西区卓球親睦交流大会		卓球中級 卓球Gレッスン	格技系開放			20 木	西区卓球親睦交流大会		バドミントン	(幼児Jr.体育)				20 木	バドミントン	フットサル	ミニバレー	合気武道				
21 金	ミニバレー	ミニバレー ソフトバレー	専用	(健美操)			21 金	テニス 初中級・中級	卓球(マシン)	バドミントン	さわやか健康体操 げんきキッズ				21 金	テ ニ ス	バレーボール	剣 道	少林寺拳法				
22 土	春季高校バドミントン大会個人戦			格技系開放	専用		22 土	春季高校バドミントン大会個人戦			格技系開放	専用			22 土	バドミントン バスケットボール	バドミントン	卓 球	格技系開放				
23 日	第26回北区ミニバレー大会			格技系開放	専用	専用	23 日	第26回北区ミニバレー大会			格技系開放	専用	専用		23 日	バドミントン バスケットボール	バドミントン	卓 球	格技系開放				
24 月	専用	バドミントン	卓 球	格技系開放			24 月	テニス 初心者・初級	バドミントン	卓 球	格技系開放					24 月	バドミントン	バドミントン	卓 球	柔 道			
25 火	ミニバレー	ミニバレー ソフトバレー	卓球中級 卓球Gレッスン	スロフローヨガ 入門・応用			25 火	テニス 初中級・中級	ミニテニス テニボン	卓球～16:45 Jr.卓球 17:00～18:00	ピラティス 14:30～格技系開放					25 火	バドミントン	ソフトテニス	卓 球	格技系開放			
26 水	バドミントン (入門・初級)	卓 球 (入門・初級・中級)	さわやか健康体操 健康体操 姿勢美	らくらく リズム体操			26 水	ソフトテニス 中 級	卓球中上級 14:30～卓球	バドミントン	げんきキッズ	格技系開放				26 水	バドミントン	卓 球	卓 球	格技系開放			
27 木	西区交流家庭婦人 ソフトテニス大会		卓球中級 卓球Gレッスン	格技系開放			27 木	西区交流家庭婦人 ソフトテニス大会		バドミントン	(幼児Jr.体育)				27 木	バドミントン	フットサル	ミニバレー	合気武道				
28 金	ミニバレー	ミニバレー ソフトバレー	専用	(健美操)			28 金	テニス 初中級・中級	卓球(マシン)	バドミントン	さわやか健康体操 げんきキッズ				28 金	テ ニ ス	バレーボール	剣 道	少林寺拳法				
29 土	バドミントン バスケットボール	バドミントン		格技系開放			29 土	太極拳春のつどい			格技系開放	専用			29 土	バドミントン バスケットボール	バドミントン	卓 球	格技系開放				
30 日	バドミントン バスケットボール	バドミントン		格技系開放			30 日	審判伝達 講習会			格技系開放				30 日	バドミントン バスケットボール	バドミントン	卓 球	格技系開放				

弓 道 場

○月～日曜日の各時間帯で利用
できます。
○初心者(高校生・大学生を含む)
の方は、必ず指導員を配置
している夜間の部及び、指導
員が付き添ってのご利用にな
りますのでご注意ください。

重量挙室(登録制)

○一般・大学の未経験者及び高
校生は登録が必要です。なお、
一般・大学の経験者の方は登録
していなくてもご利用できます。
○夜間の部は指導員の指示に従っ
て利用してください。

トレーニング室

○9:00～21:00の間利用できます。
○水曜日の夜間のみ指導員を配
置しています。
○幼児、小・中学生は入室・利
用できません。

トレーニングデッキ

○9:00～21:00の間利用できま
すが、下記日程につきましては
ご利用できませんので、予めご
承ください。
○1周約140mです。
○ストレッチングコーナーを設
置しています。

卓球マシン開放日

7日(金)・14日(金)
21日(金)・28日(金)

競技室Bで開放します。
開放時間は13:00～16:00
指導員がつかます。

金曜日の卓球開放について

○卓球台番号札(23台分)は当日
の8:45より配布します。
○混雑時には15分交代となります。

多 目 的 室

1時間につき910円です。
(土・日・祝日は、1,090円)
収容人員は約30名、机・イス・
ホワイトボードを用意してお
りますので、お気軽にお問
合せください。

夜間の部 空手の利用について

○当施設は和道会の指導員
を配置しております。
指導員の指示に従い
利用願います。