

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 **2018年5月27日(日) 8:00 開会式**
- 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)

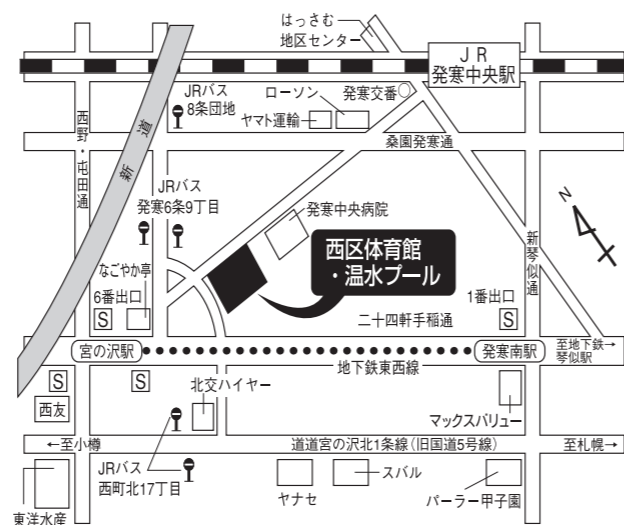
種目	参加料
33kmコース ゴール：支笏湖ポロピナイ	一般：2,260円 中学生以下：1,640円
10kmコース ゴール：真駒内カントリークラブ	一般：1,850円 中学生以下：1,230円



- 申込方法及び申込期間
郵便振替 2018年3月26日(月)～4月9日(月) 当日消印有効
インターネット・直接 2018年3月26日(月)～4月13日(金)
- 大会に関する問い合わせ先及び直接申込先
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

2018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 体育館スポーツ・フィットネス教室 追加募集中!

空きがある教室については、追加で受付中です!(先着順)日程、受講料等、詳細はお問い合わせください。
※3月18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。あらかじめご了承ください。

おすすめ!

NEW!!

ヨガ&ピラティス

ピラティスでコアマッスル(体幹)を引き締め、体の動きを整えます。ヨガで筋肉や体の歪みを調整します。

水曜日
13:00～14:00

NEW!!

バレトン

ヨガの動きにバレエの要素を取り入れたニューヨーク発祥の新フィットネスプログラム!ダイエットに!シェイプアップに効果的です!

木曜日
14:00～15:00

NEW!!

美尻姿勢改善エクササイズ

大・小のバランスボールを身体に当てながら、年齢とともに低下して緩んでしまいがちな筋力を重力から引き上げるエクササイズです。

木曜日
12:45～13:45

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

背骨コンディショニング

背骨の歪みを整え、不調を改善するプログラムです。

水曜日
11:50～12:50

リラックスヨガ

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

木曜日
21:10～22:00

健美操

ゆったりとした動きの中で、多種の呼吸法により、代謝を調整し、肩こりや腰痛などの症状を和らげます。

金曜日
11:10～12:30

体質改善&ストレッチ

ゆったりとした動きの中で、多種の呼吸法により、代謝を調整し、肩こりや腰痛などの症状を和らげます。

金曜日
10:00～11:00

その他多数フィットネス教室・球技系教室(卓球・テニス・バドミントン)も実施しています!
空きがある教室については、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!

もし、どの教室がいいのか...
1度体験してから考えたい...
と迷ったら

【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できます
- ※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16日(月)は施設整備日のため、体育館・プールともにご利用できません。



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「札幌市西区体育館・温水プール」の管理運営を行っています。

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。) ※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。			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			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)		
				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。					

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。
施設整備日	毎月第3月曜日(祝日等の場合は第4月曜日)は施設整備日のためご利用できません。

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							
9:00～12:30 (専用9:00～12:00)							
区分	競技室		体育室	格技室	弓道場	トレーニングキ	重量挙室
	A	B					
1日	バドミントン バスケボール	バドミントン	卓球	格技系開放			
2月	専用	バドミントン	卓球	格技系開放			
3火	ミニバレー	ミニバレー	卓球中級	スローフーヨーガ 入門・応用			
4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 音コンディショニング			
5木	バドミントン	卓球中級	格技系開放				
6金	ミニバレー	ミニバレー ソフトバレー	専用	体質改善 健美操			
7土	札幌U-12ステージ (フットサル)	卓球	格技系開放	専用			
8日	西区バドミントン春季大会	格技系開放					
9月	専用	バドミントン	卓球	格技系開放			
10火	ミニバレー	ミニバレー	卓球中級	スローフーヨーガ 入門・応用			
11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 音コンディショニング			
12木	新入生レクリエーション	卓球中級	格技系開放	専用			
13金	ミニバレー	ミニバレー ソフトバレー	専用	体質改善 健美操			
14土	アースデー杯 ミニバレー交流大会	卓球	格技系開放				
15日	バドミントン バスケボール	バドミントン	卓球	格技系開放			
16月	施設整備日						
17火	ミニバレー	ミニバレー ソフトバレー	卓球中級	スローフーヨーガ 入門・応用			
18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 音コンディショニング			
19木	西区卓球親睦交流大会	卓球中級	格技系開放				
20金	ミニバレー	ミニバレー ソフトバレー	専用	体質改善 健美操			
21土	春季加盟団リーグ戦(卓球)	格技系開放					
22日	ソフトバレーボール 春季札幌大会	卓球	格技系開放	専用	専用		
23月	専用	バドミントン	卓球	格技系開放			
24火	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	スローフーヨーガ 入門・応用				
25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 音コンディショニング			
26木	バドミントン	卓球中級	格技系開放				
27金	ミニバレー	ミニバレー ソフトバレー	専用	体質改善 健美操			
28土	バドミントン バスケボール	バドミントン	専用	格技系開放			
29日	札幌ブロックリーグ (フットサル)	専用	格技系開放	専用			
30月	西区ママさんバレーボール 春季親睦大会	卓球	格技系開放	専用			

午 後 の 部							
13:00～17:00							
区分	競技室		体育室	格技室	弓道場	トレーニングキ	重量挙室
	A	B					
1日	バドミントン バスケボール	バドミントン	卓球	格技系開放			
2月	テニス 初級・初心者	バドミントン	卓球	ヨロガ 幼児・Jr.体育			
3火	テニス 初中級・中級	ミニテニス テニポ	卓球～16:45 Jr.チアダンス 17:00～18:00	ピラティス 幼児・Jr.体育(小・中)			
4水	ソフトテニス 中級	卓球中上級 14:30～卓球	バドミントン	格技系開放			
5木	テニス初級	バドミントン	太極拳 キッズ・Jr.HIPHOP	親子・幼児 Jr.体育			
6金	テニス 初中級・中級	卓球(マシン)	バドミントン	からだにやさしい 健康体操			
7土	札幌U-12ステージ (フットサル)	卓球	格技系開放	専用			
8日	西区バドミントン春季大会	格技系開放					
9月	テニス 初級・初心者	バドミントン	卓球	ヨロガ 幼児・Jr.体育			
10火	テニス 初中級・中級	ミニテニス テニポ	卓球～16:45 Jr.チアダンス 17:00～18:00	ピラティス			
11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			
12木	テニス初級	バドミントン	太極拳 キッズ・Jr.HIPHOP	美尻・親子 幼児・Jr.体育			
13金	テニス 初中級・中級	卓球(マシン)	バドミントン	からだにやさしい 健康体操 げんきキッズ			
14土	アースデー杯 ミニバレー交流大会	卓球	格技系開放				
15日	バドミントン バスケボール	バドミントン	卓球	格技系開放			
16月	施設整備日						
17火	テニス 初中級・中級	ミニテニス テニポ	卓球～16:45 Jr.チアダンス 17:00～18:00	ピラティス 幼児・Jr.体育(小・中)			
18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木	西区卓球親睦交流大会	卓球中級	格技系開放	太極拳 キッズ・Jr.HIPHOP	美尻・親子 幼児・Jr.体育		
20金	テニス 初中級・中級	卓球(マシン)	げんきキッズ	からだにやさしい 健康体操			
21土	春季加盟団リーグ戦(卓球)	格技系開放					
22日	ソフトバレーボール 春季札幌大会	卓球	格技系開放	専用	専用		
23月	テニス 初級・初心者	バドミントン	卓球	ヨロガ 幼児・Jr.体育			
24火	西区交流家庭婦人 ソフトテニス大会	卓球～16:45 Jr.チアダンス 17:00～18:00	ピラティス 幼児・Jr.体育(小・中)				
25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			
26木	テニス初級	バドミントン	太極拳 キッズ・Jr.HIPHOP	美尻・親子 幼児・Jr.体育			
27金	テニス 初中級・中級	卓球(マシン)	バドミントン	からだにやさしい 健康体操 げんきキッズ			
28土	バドミントン バスケボール	バドミントン	専用	格技系開放			
29日	札幌ブロックリーグ (フットサル)	専用	格技系開放	専用			
30月	西区ママさんバレーボール 春季親睦大会	卓球	格技系開放	専用			

少年少女スポーツ講習会	
16:15～17:45	
一般の方はご利用 できません。	競技室A 競技室B
Jr. テニス 16:00～18:00	
Jr. バドミントン 16:15～17:45	
ミニバスケボール 15:30～18:00	Jr. 卓球 16:15～17:45
キッズ・Jrフットサル 14:35～17:40	
Jr. テニス 16:00～18:00	
Jr. バドミントン 16:15～17:45	
ミニバスケボール 15:30～18:00	Jr. 卓球 16:15～17:45
キッズ・Jrフットサル 14:35～17:40	
Jr. バドミントン 16:15～17:45	
Jr. テニス 16:00～18:00	
Jr. バドミントン 16:15～17:45	
ミニバスケボール 15:30～18:00	Jr. 卓球 16:15～17:45
キッズ・Jrフットサル 14:35～17:40	
Jr. バドミントン 16:15～17:45	

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)							
17:30～21:00							
区分	競技室		体育室	格技室	弓道場	トレーニングキ	重量挙室
	A	B					
1日	バドミントン バスケボール	バドミントン	卓球	格技系開放			
2月	バドミントン	バドミントン	卓球	柔道			
3火	バドミントン	ソフトテニス	18:00～ 剣道	格技系開放			
4水	18:00～ バスケボール	卓球	空手 (和道会)	柔道			
5木	18:00～ フットサル	バドミントン	ミニバレー	合気武道			
6金	テニス	バレーボール	剣道	少林拳法			
7土	バドミントン バスケボール	バドミントン	卓球	格技系開放			
8日	バドミントン バスケボール	バドミントン	卓球	格技系開放			
9月	18:10～ バドミントン	バドミントン	卓球	柔道			
10火	17:45～ バドミントン	ソフトテニス	18:00～ 剣道	格技系開放			
11水	18:00～ バスケボール	卓球	空手 (和道会)	柔道			
12木	18:00～ フットサル	バドミントン	ミニバレー	合気武道			
13金	17:45～ テニス	バレーボール	剣道	少林拳法			
14土	バドミントン バスケボール	バドミントン	卓球	格技系開放			
15日	バドミントン バスケボール	バドミントン	卓球	格技系開放			
16月	施設整備日						
17火	17:45～ バドミントン	ソフトテニス	18:00～ 剣道	格技系開放			
18水	18:00～ バスケボール	卓球	空手 (和道会)	柔道			
19木	フットサル	バドミントン	ミニバレー	合気武道			
20金	17:45～ テニス	バレーボール	剣道	少林拳法			
21土	バドミントン バスケボール	バドミントン	卓球	格技系開放			
22日	バドミントン バスケボール	バドミントン	卓球	格技系開放			
23月	18:10～ バドミントン	バドミントン	卓球	柔道			
24火	バドミントン	ソフトテニス	18:00～ 剣道	格技系開放			
25水	18:00～ バスケボール	卓球	空手 (和道会)	柔道			
26木	18:00～ フットサル	バドミントン	ミニバレー	合気武道			
27金	17:45～ テニス	バレーボール	剣道	少林拳法			
28土	バドミントン バスケボール	バドミントン	卓球	格技系開放			
29日	バドミントン バスケボール	バドミントン	卓球	格技系開放			
30月	バドミントン バスケボール	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、予めご了
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。

夜間の部 バスケットボール バレーボール フットサルの 利用方法

*指導員の指示に従い利用願
います。

○バスケットボール

- ・19:00までは自由練習
- ・19:00からは状況に応じて
試合形式で行います。
- ・混雑時には試合ができな
くなる場合もあります。

○バレーボール

- ・19:50までは自由練習
- ・19:50からは状況に応じて
試合形式で行います。

○フットサル

- ・18:30までは自由練習
- ・18:30からは状況に応じて
試合形式で行います。

卓球マシン開放日

6日(金)・13日(金)
20日(金)・27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。

