

2018



3月 つどーむ

札幌市スポーツ交流施設

日	曜	屋内アリーナ催し物 (予定時間)				
		早朝 5:30~8:00	午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00	深夜 ※2
1	木	専用利用				
2	金	専用利用				
3	土	第4回北海道 チャンピオンズカップ	2018年度 北海道・東北ブロック審判講習会	専用利用		
4	日	札幌地区トレセン交流大会				○
5	月	専用利用	冬季連盟杯 ダブルストーンメント		専用利用	
6	火		東区グラウンド・ゴルフ大会			
7	水		東区グラウンド・ゴルフ大会			
8	木	スーパー中古車市 [設営]				
9	金	スーパー中古車市 [設営]				
10	土	スーパー中古車市 [開催時間 10:00~18:00]				
11	日	スーパー中古車市 [開催時間 10:00~18:00]				
12	月	施設整備日				
13	火	専用利用	一般開放		専用利用	
14	水		札幌グラウンド・ゴルフ協会 冬季サークル交歓大会			
15	木		北海道婦人スポーツ連盟 レッツテニスウインター大会			
16	金		北海道婦人スポーツ連盟 レッツテニスウインター大会			
17	土	第6回 陸上クリニック inつどーむ				
18	日	札幌市室内陸上競技大会				
19	月	エコカップ2018 フットサル大会				
20	火	専用利用	一般開放		専用利用	
21	水		第2回ウインターカップ			
22	木	専用利用				
23	金	専用利用				
24	土	第9回雪だるまカップ				
25	日	ウインターグランプリ				
26	月	専用利用	あそびのひろば		専用利用	
27	火		スプリングカップ ソフトテニス大会			
28	水	専用利用				
29	木	専用利用				
30	金	専用利用	第8回北海道中学生 チャレンジカップソフトテニス大会		専用利用	
31	土	第10回全道ジュニア 選抜ソフトテニス春季研修大会			東区少年野球交流大会	

日	曜	トレーニング室・ランニングコース利用時間 ※1 スピード練習 利用時間 ※3	
		9:00~18:00	18:00~21:00
1	木	9:00 ~ 21:00	
2	金	9:00 ~ 21:00	
3	土	9:00 ~ 21:00	
4	日	9:00 ~ 21:00	
5	月	9:00~18:00	スピード練習 18:00~21:00
6	火	9:00 ~ 21:00	
7	水	9:00 ~ 21:00	
8	木	9:00 ~ 21:00	
9	金	使用不可	
10	土	10:00 ~ 18:00	
11	日	10:00 ~ 18:00	
12	月	使用不可	
13	火	9:00 ~ 21:00	
14	水	9:00~18:00	スピード練習 18:00~21:00
15	木	9:00 ~ 21:00	
16	金	9:00 ~ 21:00	
17	土	17:00 ~ 21:00	
18	日	17:00 ~ 21:00	
19	月	9:00~18:00	スピード練習 18:00~21:00
20	火	9:00 ~ 21:00	
21	水	9:00 ~ 21:00	
22	木	9:00 ~ 21:00	
23	金	9:00 ~ 21:00	
24	土	スピード練習 9:00~13:00	13:00~21:00
25	日	使用不可	
26	月	使用不可	
27	火	9:00 ~ 21:00	
28	水	9:00 ~ 21:00	
29	木	9:00 ~ 21:00	
30	金	9:00 ~ 21:00	
31	土	9:00 ~ 21:00	

【※1 中学生以下の方はトレーニング室の入室及びご利用はできません。】【※2 屋内アリーナの深夜開放は21:30~23:00となります。】

【※3 9:00~11:00は中学生以下のみ、11:00~13:00は高校生以上の方のみご利用いただけます。】

一般開放

【料 金】 一般:390円 高校生:230円 高齢者:130円 中学生以下:無料 (中学生・高校生は学生証提示が必要です)

【種 目】 テニス、バウンドテニス、バドミントン、フットサル、ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、フリースペース

【貸出物品】 テニスラケット、バドミントンラケット、シャトル、サッカーボール

13日(火)・20日(火)

★ つどーむからの おしらせ ★

平成30年度第1期 フィットネス&スポーツ教室受講生募集!!

成人向け(16歳以上)フィットネス&スポーツ教室を平成30年4月より17教室開講いたします。
詳細は館内配布チラシや当施設ホームページにも記載しておりますのでご確認ください。

曜日	教室名	時間	受講料(税込)※1	回数	定員	受講期間		
月	11 フラダンス①	10:00 ~ 11:00	10,330円 (9,370円)	13回	15名	4月2日 ~ 8月6日		
	12 プレストレーニング&ウォーク【NEW】	13:00 ~ 14:00	8,730円 (7,920円)	11回		4月2日 ~ 7月30日		
火	13 ひざ・こしあへあほ体操	10:00 ~ 11:00	12,710円 (11,530円)	16回	15名	4月3日 ~ 8月21日		
	14 アロマヨガ	11:20 ~ 12:20	14,870円 (13,480円)					
	15 からだにやさしい健康体操①	13:00 ~ 14:30	14,470円 (13,210円)	17回		4月3日 ~ 8月28日		
	16 からだにやさしい健康体操②	14:40 ~ 16:10						
	17 ルーシーダットン①	19:10 ~ 20:10	13,500円 (12,240円)	17回		4月3日 ~ 8月21日		
	18 ボクシングエクササイズ	20:20 ~ 21:20						
水	19 ルーシーダットン②	10:00 ~ 11:00	13,500円 (12,240円)	17回	15名	4月4日 ~ 8月22日		
	20 プレストレーニング	13:00 ~ 14:00						
	21 ウエストシェイプヨガ	19:10 ~ 20:10						
木	22 イキキさわやか健美操【NEW】	10:00 ~ 11:00	13,500円 (12,240円)	17回	15名	4月5日 ~ 8月23日		
	23 あへあほストレッチ	11:20 ~ 12:20						
	24 プレスウォーキング ※2	13:00 ~ 14:00	9,520円 (8,630円)	14回			20名	
	25 背骨・骨盤 あへあほ体操	18:00 ~ 19:00	12,710円 (11,530円)	16回			15名	4月5日 ~ 8月9日
	26 フラダンス②	19:10 ~ 20:10						
水	01 テニス初中級	19:30 ~ 21:00	11,830円 (10,640円)	15回	10名	4月11日 ~ 8月22日		

※1…()内の料金は65歳以上の方の料金です。(受講期間中にお誕生日を迎える方含む)障がいのある方は別途割引受講料があります。
※2…「24 プレスウォーキング」は月曜日から木曜日に移動しました。

受講したい教室がきまったら・・・つどーむでもWEB申込みが始まりました!!

① 電話・WEB・受付窓口にてお申込みください。

☎ WEB申込みは当財団HP「WEB申込み」ボタン、または右のQRコードより。

申込期間
2月26日(月)~3月10日(土)
電話・窓口…9:00~21:00
WEB…24時間※最終日は23:59まで

② 定員を超える申込みがあった場合は「抽選」となります。
※コンピュータによる自動抽選です。

抽選日
3月13日(火)
※落選された方には電話連絡いたします。(WEB申込者含む)

③ 納入期間中に受講料をご持参のうえ、受付窓口にて現金でお支払いください。

納入期間
3月16日(金)~3月26日(月)
9:00~20:00

④ 受講開始!!

定員に達していない教室のみ追加募集!!(先着)
3月16日(金)10:00~

電話 または 受付窓口
※WEBからはお申込みいただけません。

★ 落選された方のみ3月13日(火)に当施設よりご連絡いたします。(WEB申込者含む)落選通知のない方は納入期間中に受講料を、当施設受付窓口にてお支払いください。
★ 3月16日(金)10:00からの追加募集(先着)は電話及び受付窓口のみにてお受けいたします。WEBからはお申込みいただけませんのでご了承ください。

- ランニングコース・スピード練習時間帯
(1周400mを90秒以内で走れる方を対象)
軽いジョギング・ウォーキング・リハビリ等でのご利用はできません。
3月5日(月)・14日(水)・19日(月) ⇒ 18:00~21:00
3月24日(土) ⇒ 9:00~13:00
※ 9:00~11:00 (中学生以下) 11:00~13:00 (高校生以上)

れすとらん
つどーむ

営業時間
11:30 ~ 13:30 (平日)
11:30 ~ 14:30 (土日・祝)

売店

営業時間
11:30 ~ 18:00

~レストラン・売店の休業日のお知らせ~
5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)