

8月開講スポーツ教室受講生大募集!!

☆申込期間：7月1日(日)～7月10日(火)の教室☆

種 目	指 導 員	対 象	開講期間	曜 日	時 間	定員	回数	受 講 料		
								一 般	高 齢 者	
ZUMBA (火・午前)	高田 志保	16歳以上	7/24～10/30	火	9:20～10:20	20	13	8,870円	8,050円	
ストレッチヨガ (火・午前)	佐藤満美子				10:45～11:45					
背骨コンディショニング(火・午後)	葛西 陽子				13:00～14:00					
ナイトピラティス (火・夜間)	山口 雅史				19:30～20:30					
フラダンス (水・午前)	長谷川細香	16歳以上の女性限定	8/1～10/31	水	11:00～12:00	20	13	8,890円	8,070円	
ストレッチヨガ (水・夜間)	佐藤満美子				19:30～20:30					
ビューティーヨガ (木・午前)	丸谷 敏子	16歳以上の女性限定	8/2～11/15	木	10:45～11:45	20	13	8,890円	8,070円	
ビューティーヨガ (木・夜間)	丸谷 敏子				19:30～20:30					
はじめてのパレエ (金・午前)	水上登美子				9:20～10:20					
ピラティス (金・午前)	米沼 雅子				10:45～11:45					
Let's健康体操 (金・午後)	佐藤満美子	16歳以上の女性限定	8/3～11/16	金	13:00～14:00	20	6	3,820円		
ベリータンダンス (金・夜間)	サニア				20:00～21:00					
小学生リズム体操 (金・午後)	遠藤 美枝				16:00～17:00					
ジュニアアイスホッケー	小林 裕樹 他2名				アイスホッケー初心者 年少～6年生					7/26～9/13
マンツーマン卓球 (火曜コース)	鈴木 栄人	年齢不問	ご希望の日程と時間をお選びください		8/7・21・28	火	18:15～19:15 19:30～20:30	各日1	1	3,360円
マンツーマン卓球 (木曜コース)	札幌市婦人卓球 親睦会指導員		ご希望の日程と時間をお選びください		8/2・16・23・30	木	16:00～17:00			
マンツーマン卓球 (金曜コース)	鈴木 栄人		ご希望の日程と時間をお選びください		8/3・10・24・31	金	18:15～19:15 19:30～20:30			

申込期間：7月1日(日)～7月10日(火)

申込方法：上記申込期間内 9:00～21:00まで、お電話、Web申込み、または直接来館にてお申し込みください。

抽 選 日：7月11日(水) 10:00よりコンピューターによる自動抽選

不成立・補欠の連絡：7月14日(土)までに体育館から連絡 無ければ受講決定

受講料の納入期間：7月15日(日)～7月25日(水) 9:00～19:00 (23日の納入は、16:00までとさせていただきます。)

※アイスホッケーを受講される方で、防具をお持ちでない方はレンタル料として15,000円が別途必要となります。

※マンツーマン卓球は受講料のほかに毎回施設利用料が必要です。

※マンツーマン卓球は1回ごとのお申し込みとなり、1回の受講に対し受講料3,360円となります。

※貸しスケートをご利用の場合、1時間教室は250円、1時間30分教室は300円が毎回別途必要となります。

※申し込み人数が多数の場合は抽選となります。尚、申し込み人数によっては、中止となることがございます。あらかじめご了承ください。

※障がいをお持ちの方は一般料金から20%割引となります。各種手帳を提示ください。

※各教室の詳しい日程、時間、内容等につきましては、変更になる場合がございますので事前にお問い合わせの上、ご確認ください。

お知らせ

7月23日(月)は施設整備日のためご利用できません。

フィットネス スポーツ教室 WEB申込み受付中!!

Point 1 期間中
24時間
申込み可能!

Point 2 抽選結果は
メールで
お知らせします!

Point 3 スマートフォン、
パソコン、
タブレット端末から
お申込みできます!

【申込方法】

右記アドレスまたはQRコードを読み取っていただき、申込み手順にしたがいお申し込みください。

(アドレス) <http://class.shsf.jp>



※種目の異なる教室のお申込みは、教室分のお申込みが必要です。
※お申込みのキャンセル、先着及び追加申込みにつきましては、「電話・直接窓口」お取り扱いとなります。
※マンツーマン卓球はWEB申込み対象外です。

教室WEB申込みはこちら

2018年 ★★

7月

利用時間割

月寒体育館

〒062-0051 札幌市豊平区月寒東1条8丁目
TEL (011) 851-1972 FAX (011) 851-0753

☆夏休みスケート教室受講生大募集☆

	夏休みキッズ フィギュア スケート教室 (初心者コース)	夏休み低学年 フィギュア スケート教室 (初心者コース)	夏休み高学年 フィギュア スケート教室 (初心者コース)
申込期間	7月1日(日)～7月10日(火)		
抽 選 日	7月11日(水)		
受講料の納入期間	7月15日(日)～		
開 講 期 間	8月1日・2日・3日		
曜 日	水曜・木曜・金曜		
回 数	全3回		
指 導 員	札幌スケート連盟推薦指導員		
受講料(税込)	2,300円(1,840円) ()内は、障がいのある方の料金です。		
対 象	4月で年少 ～年長の方	小学1～3年生	小学4～6年生
定 員	21名 (申込人数多数の場合は抽選)		14名 (申込人数多数の 場合は抽選)
受 講 時 間	9:45～10:45	11:00～12:00	13:00～14:00

毎年ご好評いただいている
夏休みスケート教室が今年も開講いたします。
初心者の方も安心して受講できますので
夏休みの思い出作りにいかがでしょうか?



7月スケートリンク一般開放 混雑予想

時間帯	10:00～12:00	12:20～14:00	14:20～16:00	16:20～17:30
平日	○	○	△	混
土	混	混	△	△
日・祝日	混	混	△	○

○⇒空いている時間帯
△⇒多少混雑する時間帯
混⇒混雑する時間帯

※過去の統計を基に算出しておりますが、あくまでも予想のため変動的に混雑する場合もございます。

※小・中学校が夏休み期間は特に混雑が予想されます。



札幌市スケート施設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「札幌月寒体育館」の管理運営を行っています。

2018年7月 利用時間割

施設利用料

区分	スケート		体育室		弓道場		スケート 1ヵ月券	共通 1ヵ月券	弓道場 1ヵ月券
	当日券	回数券※1	当日券	回数券※1	当日券	回数券※1			
一般	580円	2,900円	280円	1,400円	260円	1,300円	5,800円	8,600円	5,670円
高校生	280円	1,400円	150円	750円	150円	750円	2,800円	4,610円	3,350円
高齢者※2	140円	700円	80円	400円	80円	400円	1,400円	2,300円	1,670円

※1 回数券は6枚綴りです。 ※2 高齢者は65歳以上の方が対象です。
※ 中学生以下は無料となります。中学生・高校生は生徒手帳を提示願います。

貸スケート

1時間	250円
2時間	300円
超過料 30分毎に	100円

～靴のサイズと種類～
フィギュア…16cm～30cm/ホッケー・ハーフ…18cm～30cm
※16cm～20cmまで1cmごと
21cm以降0.5cmごとにご用意しております。

月 寒 体 育 館				月 寒 屋 外 競 技 場						
日	曜日	スケート場		体育室		弓道場				
		一般開放	行事・教室等	一般開放	教室等	一般開放	教室等			
1	日	第59回 札幌市民体育大会 アイスホッケー競技								
2	月	一般開放 12:15～17:30								
3	火	▲一般開放 11:45～17:30	女性フィギュアスケート 低学年フィギュアスケート	一般開放 9:00～21:00		マンツーマン卓球(火)	一般開放 6:00～19:00			
4	水	▲一般開放 12:30～17:30	札幌スケート連盟バジテスト 高学年フィギュアスケート		マンツーマン卓球(木)					
5	木	一般開放 11:45～16:00	女性フィギュアスケート ジュニアアイスホッケー		マンツーマン卓球(金)					
6	金	▲一般開放 10:00～17:30	低学年フィギュアスケート							
7	土	第59回 札幌市民体育大会 アイスホッケー競技						ワンポイントレッスン		
8	日	第59回札幌市民体育大会(公認50m/70mR) BBシングル								
9	月	一般開放 10:00～17:30				一般開放 6:00～19:00				
10	火	▲一般開放 10:00～17:30	低学年フィギュアスケート			マンツーマン卓球(火)	一般開放 6:00～10:00/12:00～19:00 弓道場整備 9:00～12:00			
11	水		高学年フィギュアスケート							
12	木	一般開放 10:00～16:00	ワンポイントレッスン ジュニアアイスホッケー			マンツーマン卓球(木)	一般開放 6:00～19:00			
13	金	▲一般開放 10:00～17:30	低学年フィギュアスケート			マンツーマン卓球(金)				
14	土	一般開放 11:45～17:30	成人アイスホッケー	一般開放 9:00～21:00			一般開放 6:00～9:30/12:30～19:00 ワンポイントレッスン 小中学生アーチェリー体験会 10:00～12:00			
15	日	一般開放 12:45～17:30	カジュアルホッケータイム (専用一般開放10:00～12:30)							
16	月	一般開放 10:00～17:30						国体選考会(70mR×2)成年・少年部門		
17	火	▲一般開放 10:00～17:30	低学年フィギュアスケート					マンツーマン卓球(火)		
18	水		高学年フィギュアスケート							
19	木	浅田真央サンクスツアー会場設営						一般開放 6:00～19:00		
20	金	浅田真央サンクスツアー北海道公演						ワンポイントレッスン		
21	土	浅田真央サンクスツアー北海道公演						国体選考会(70mR×2)少年部門		
22	日	浅田真央サンクスツアー北海道公演								
23	月	施設整備日								
24	火	▲一般開放 10:00～17:30	低学年フィギュアスケート	一般開放 9:00～21:00		マンツーマン卓球(火)	一般開放 6:00～19:00			
25	水		高学年フィギュアスケート				マンツーマン卓球(水)	一般開放 6:00～10:00/12:00～19:00 弓道場整備 9:00～12:00		
26	木	一般開放 10:00～16:00	ワンポイントレッスン ジュニアアイスホッケー				マンツーマン卓球(木)	一般開放 6:00～19:00		
27	金	▲一般開放 10:00～17:30	低学年フィギュアスケート				マンツーマン卓球(金)			
28	土	一般開放 11:45～17:30	成人アイスホッケー					ワンポイントレッスン		
29	日	とよひらkids フィギュアスケート体験会	札幌スケート連盟強化練習					一般開放 6:00～19:00		
30	月	一般開放 10:00～17:30								
31	火	▲一般開放 10:00～17:30	低学年フィギュアスケート			マンツーマン卓球(火)				

☆この予定表は教室日程の振替などにより、やむをえず変更する場合があります。また 〇 の日程は、一般開放は行っておりません。
☆整氷時間は12:00・14:00・16:00から20分間程度です。(リンクの状態により多少の変更があります。)
☆一般開放が11:45から始まる場合、12:00の整氷は行いません。

ご利用案内

スケート <一般開放 10:00～17:30>

- 怪我防止のため手袋を必ず着用してください。指先の出る手袋は使用できません。
 - また、靴ずれ防止のため長めの靴下を着用ください。
 - ヘルメットは無料で貸し出してあります。
 - 小学校入学前のお客様は保護者の同伴滑走が必要です。
 - スピードスケート靴でご利用する際は必ず先端にトーガードをつけて滑走してください。
 - トーガードの貸し出しは無料です。
 - スケート靴は有料にて貸し出してあります。
- スケートワンポイントレッスン 木曜日 13時～16時/受付は15時まで
※大会等により、ご利用になれない場合もございます。

体育室 <一般開放 9:00～21:00>

- 体育室では、ランニングスペース(50mの直線の往復コース)・卓球・卓球マシン(ピータイル床面)をご利用になれます。
 - 上靴を必ずお持ちください。
 - ラケット・ボールは無料で貸し出してあります。
 - 卓球台は、原則として2人以上で1台とし、2時間までご利用になれます。(2時間以上ご利用の場合は、再度受付が必要です。)
 - ※混雑時は、2時間までのご利用とさせていただきます。
- 【卓球マシン】
- 卓球マシンは予約制になっておりますので、直接来館にてお申し込みください。
 - 高校生以下の卓球マシンのご利用は保護者の方の同伴が必要となります。
 - ご利用できる時間は下記の通りです。
- 9:00～10:00, 11:00～12:00, 13:00～14:00, 15:00～16:00, 17:00～18:00, 19:00～20:00

テニスコート(屋外・ハードコート4面)専用利用: 6:00～19:00

■申し込み方法(1時間1コート640円・要事前予約)

札幌市公共施設予約情報システムに登録されている方は、インターネットよりお申し込みください。未登録の方は、直接来館のうえ、受付窓口でお申し込みください。
電話予約は当日のみとなっております。なお、ラケット・ボールの貸し出しはございません。テニス教室開講時は専用利用の開放面数を制限させていただきますので、あらかじめご了承ください。

■23日(月)は施設整備日のため終日ご利用できません。

屋外弓道場(70m/屋外)一般開放: 6:00～19:00

- アーチェリー・弓道の経験者のみご利用できます。初心者のご利用できません。
 - 高校生以下のご利用は、指導教諭と同伴でのご利用になります。
 - 必ず、体育館窓口で受付を行ってからご利用ください。(早朝利用も受付が必要です。)
 - 受付の際には、各協会・連盟発行の会員証、登録証等の提示が必要です。
 - その他、利用に関する規則を定めておりますので、事前にお問い合わせください。
- アーチェリーワンポイントレッスン(経験者対象)
毎週土曜日13:00～15:00(荒天時、中止となる場合がございます。)
- 23日(月)は施設整備日のため終日ご利用できません。
11日(水)、25日(水)9:00～12:00は整備のためご利用できません。

交通案内



地下鉄/東豊線	月寒中央駅下車3番出口	徒歩1分
中央バス/月62・月82	月寒中央駅前下車	徒歩1分
	月78	月寒東2条8丁目下車 徒歩3分
	月80・月78	月寒中央駅下車 徒歩5分

