

● 厚別温水プール 第3期水泳教室受講生募集!! ●

第3期水泳教室

- 【水泳】・成人（レベル1～6） ・ゆったり（レベル1～5）
 ・泳法別（クロール・背泳ぎ、はじめての平泳ぎ、平泳ぎ、はじめてのバタフライ、バタフライ、4泳法）
 ・少年少女（レベル1～7） ・幼児（ペンギン、イルカ、クジラ） ・幼児水慣れ ・4歳児
- 【水中フィットネス】・アクアビクス ・水中運動 ・腰痛改善水中運動
- 【フィットネス】・背骨コンディショニング ・リンパドレナージュ ・あへあほ体操 ・フラダンス
 ・朝ヨガ ・ヨガ&ピラティス

受講期間：2018年12月～2019年3月 申込期間：11/12(月)～11/17(土) 10:00～20:00
 詳細問合せ先：厚別温水プール TEL 011-896-1861

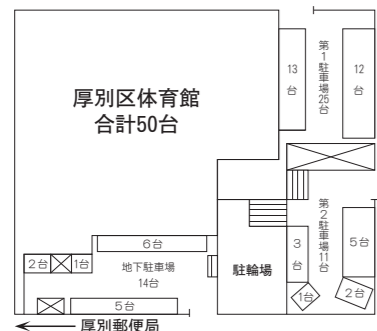
初心者から参加できます！

第39回 札幌国際スキーマラソン大会参加者募集!!

- 開催日時 2019年2月3日(日) 8時50分スタート
- 会場 札幌ドームを会場とし、旧西岡オリンピック記念距離競技場を含む周辺コース
- 種目 スキーマラソン50・25km 歩くスキー11・5・3km キッズチャレンジ100m
- 申込締切 2018年12月28日(金) 消印有効 ※詳細は参加募集案内をご覧ください。
- 詳細 (一財) さっぽろ健康スポーツ財団 「札幌国際スキーマラソン大会事務局」
 TEL (011) 530-5562 平日 9:00～17:00
 ※土・日・祝日及び年末年始(12/29～1/3)は休み
<http://www.shsf.jp/ski/>からもお申込みができます。



<駐車場をご利用のお客様へ>



当館駐車場は、大変狭いため、駐車台数が限られております。満車の際は通路等空きスペースへの縦列駐車を許可しておりますが、以下の事項に注意し、ご理解ご協力をお願いいたします。

- ①受付にてお車のナンバー・ご利用種目・お名前・駐車位置をお知らせください。
- ②車両の出入りに支障があるため、駐車場の出入口付近への駐車はご遠慮ください。お車の移動が必要な場合は館内アナウンスにて呼び出しいたします。
- ③混雑が予想される場合は、なるべく公共交通機関をご利用いただきますようご協力願います。

※当館駐車場は、当館のご利用の時間に限り駐車を許可しております。当館を利用されない方・利用前後の方の駐車はご遠慮願います。
 なお、満車の際は駐車をお断りする場合がありますので、近隣の有料駐車場をご利用下さい。

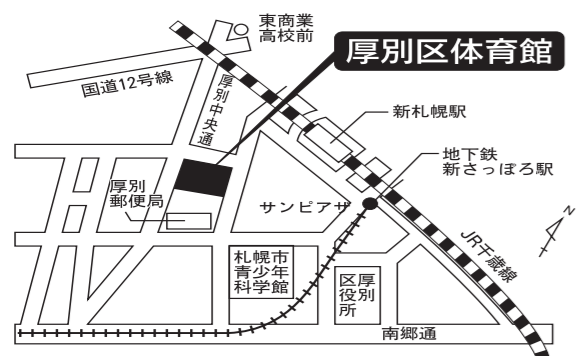
駐車場混雑と予想される日程

| 日付 | 時間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 日付 | 時間 | 午前 | 午後 | 夜間 |
|--------|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|
| 11月3日 | | × | × | ○ | 11月18日 | | × | × | × |
| 11月4日 | | × | ○ | ○ | 11月23日 | | × | × | ○ |
| 11月10日 | | × | × | × | 11月24日 | | × | × | × |
| 11月11日 | | × | × | ○ | 11月25日 | | × | × | × |
| 11月17日 | | × | × | × | | | | | |

○ → 混雑状況の解消が予想されます。 × → 混雑発生が予想されます。

※左記の日程以外にも、午前・夜間の時間帯は駐車場が大変混み合いますので、公共交通機関での来館をおすすめします。
 大会開催時は大会利用者専用駐車場をご利用ください。また一般のお客様は地下駐車場をご利用くださいますようお願いいたします。

<案内図>



<交通機関>

- 〔地下鉄〕 東西線新さっぽろ駅下車(2番出口より)
- 〔J R〕 千歳線新札幌駅下車
- 〔バ ス〕 中央……山本線・もみじ台団地線・青葉町9丁目線・厚別通線・小野幌線・江別線・平岡循環線・緑ヶ丘線・白陽台線
- J R……江別線・大麻線・もみじ台団地線・平岡循環線・野幌運動公園線・長沼線
- 夕鉄……江別曙線・栗山新札幌線・夕張新札幌線
- ※いずれも新札幌バスターミナル下車

各徒歩5分

2018

11 厚別区体育館

月利用時間割

厚別区厚別中央2条5丁目1番20号
 TEL 892-0362
 FAX 892-0363

10月開講！スポーツ&フィットネス教室追加募集受付中

【キッズ・ジュニア教室】

| ジュニアハンドボール(小1～中2) | ジュニアミュージカルシアターダンス(小1～中3) |
|--|--|
| 水曜日 15:30～16:30 | 金曜日 16:30～17:30 |
| ハンドボールは手を使ってパスを回し、相手ゴールにシュートするスポーツです！基礎から楽しく学んでいきます！ | みんなが知っているミュージカル音楽に合わせて、歌い踊ってミュージカル風に仕上げていきます！発表会を目指して作品を完成させてみましょう！ ※発表会参加時に衣装をご用意していただく場合がございます。 |

【成人教室(16歳以上)】

| 膝にやさしい安心ヨガ | 体幹トレーニング |
|--|---|
| 月曜日 13:00～14:00 | 水曜日 21:30～22:30 |
| 下半身の関節に痛みや動かしにくさを感じている方にお勧めです。ヨガブロックを使用するので安心して参加できます。 | お仕事帰りにも通えるナイト教室です！体幹を鍛えて、バランスの良い引き締まったカラダづくりを目指しましょう！ |

- ★上記教室のほか定員に達していない教室については、先着順にて随時追加申込を受付けております。
- ★お電話または受付窓口にてお申込みください。
- ★受講料については回数により変わります。また、500円(別途施設利用料が必要)で体験もできますので、お気軽に厚別区体育館へお問合わせください。

● 厚別区ジュニアバドミントン大会 ●

- <日 時> 平成30年11月25日(日) 9:00～17:00 (8:45受付開始)
- <場 所> 厚別区体育館
- <参加料> 1人 820円(税込)
- <対 象> 厚別区在住の小学1年生から中学3年生までの男女または当館及び国際交流館主催のバドミントン教室を受講されている小中学生(参加者は保護者の承諾が必要です)
- <種 目> 小学1～4年生 学年別シングルス 小学5・6年生 学年別男子・女子シングルス
 中学1～3年生 学年別男子・女子シングルス 中学生 男女別ダブルス
 ※シングルスとダブルスの重複申し込みは不可
 ※参加人数により学年を一緒にして対戦組合せをする場合があります。
 ※申込み多数時はトーナメント戦形式のみとなる場合があります。
- <申込期間> 10月23日(火)～11月6日(火) 9時～20時
 ※電話申込不可《11月5日(月)は施設整備日の為、申込不可》
- <申込方法> 申込書に参加料を添えて、当体育館までお申込みください。
 ※キャンセルによる返金については、手数料500円を差し引いた差額をお返しします。

* 11月5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「札幌市厚別区体育館」の管理運営を行っています。

