

平成31年度 厚別温水プール 水泳教室受講生募集!!

第1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) ・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 ・《New》ひざ・こし機能向上水中運動
- 【フィットネス】・背骨コンディショニング ・リンパデトックス ・あへあほ体操 ・フラダンス
 ・朝ヨガ ・ヨガ&ピラティス

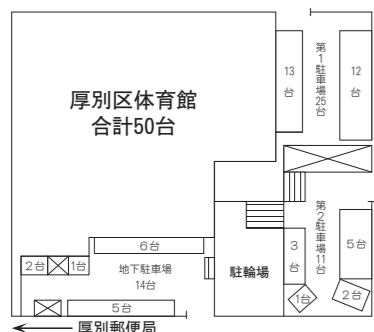
受講期間：2019年4月~2019年7月 申込期間：3/4(月)~3/11(月) 10:00~20:00
 詳細問合せ先：厚別温水プール TEL 011-896-1861



一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団は
 2019 ワールドパラノルディックスキーワールドカップ
 札幌大会を応援しています。

大会公式ホームページはこちら
<http://japanteam.jp/wc2019/index.html>

<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。

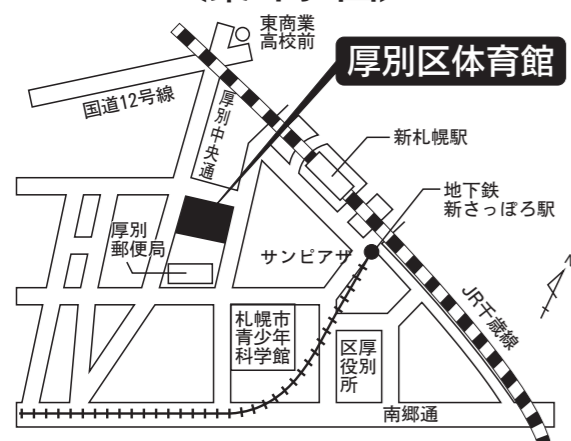
駐車場混雑と予想される日程

日付	時間	午前	午後	夜間	日付	時間	午前	午後	夜間
3月2日		×	○	○	3月17日		×	×	○
3月3日		×	×	○	3月21日		×	×	×
3月9日		×	×	○	3月23日		×	×	○
3月10日		×	×	○	3月30日		×	×	○
3月16日		×	×	○	3月31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雑いたしますので、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

各徒歩5分

※いずれも新札幌バスターミナル下車

2019



3 厚別区体育館

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

4月開講! 厚別区体育館スポーツ&フィットネス教室 受講者大募集!!

【成人教室(16歳以上の方)】

NEW No.61 和の健康体操
 水曜日 13:00~14:00 (全11回)

一般: 7,010円
 65歳以上: 6,310円
 障がいのある方: 5,610円

「和」の穏やかさや優しさを感じられる、癒しのプログラムです。心臓や血管に負担なく運動ができます。

NEW No.63 足つぼセル7マッサージ
 火曜日 14:00~15:00 (全11回)

一般: 8,110円
 65歳以上: 7,300円
 障がいのある方: 6,490円

身体の臓器や器官に対応する「反射区」を学びながら、気になる所をマッサージしていく教室です。自然治癒力や免疫力を高めて内側からキレイになりましょう!

NEW No.68 体幹トレーニング
 金曜日 13:30~14:30 (全11回)

一般: 8,110円
 65歳以上: 7,300円
 障がいのある方: 6,490円

体幹を鍛えてバランスのいい引き締まったカラダづくりをしましょう!

NEW No.71 ファイティングエアロ
 月曜日 19:50~20:50 (全7回)

一般: 5,160円
 65歳以上: 4,650円
 障がいのある方: 4,130円

パンチ・キックといった様々な格闘動作を音楽に合わせて行います。シェイプアップ、体力アップ、ストレス解消などにおすすめです!

No.89 かけっこ塾(第1部)
 4月28日(日) 10:00~12:00 (全1回)

参加料: 1,000円
 対象者: 小学1~6年生
 北海道ハイテクACアカデミーの先生に教わろう!

運動会に向けて正しく走るための「カラダづくり・走り方の基本」を覚えよう!

No.90 かけっこ塾(第2部)
 4月28日(日) 13:00~15:00 (全1回)

参加料: 1,000円
 対象者: 小学1~6年生
 北海道ハイテクACアカデミーの先生に教わろう!

運動会に向けて正しく走るための「カラダづくり・走り方の基本」を覚えよう!

※その他にも、キッズ・ジュニア教室や成人球技・フィットネスなど様々な教室がございますのでお気軽にお問い合わせください!
 ※かけっこ塾の重複申込はご遠慮ください。複数申込をご希望の場合は3月18日(月) 9:00~追加募集にてお申込み可能です(先着順/電話・窓口のみ)

4月開講 スポーツ&フィットネス教室&かけっこ塾のお申込み方法
 申込方法 お電話・受付窓口・WEBのいずれかでお申込みください。
 ※3/4(月) 休館日のため窓口及びお電話でのお申込みはできませんのであらかじめご了承ください。
 申込期間 3月1日(金)~3月14日(木) 9:00~20:00
 ※WEB申込みは24時間受付可能です。(3/1(金)は9:00よりお申込みが可能です。)
 抽選 定員を上回った場合は、3月16日(土) 13:00より、コンピュータによる自動抽選を行います。落選された方のみお電話にてご連絡いたします。WEB申込みをされた方は、メールにて当選結果をお送りいたします。
 納入期間 3月20日(水)~3月31日(日) 9:00~20:00
 ※かけっこ塾については、開催当日にお支払いください。(4/28(日))
 追加申込 定員に満たない教室については、3月18日(月) 9:00~先着順にて受付いたします。
 追加申込については、WEB申込みはできませんので、お電話または受付窓口にてお申込みください。

施設利用料について
 ・受講料の他に毎回施設利用料が別途必要です。(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)
 ※下記に該当される方は、年齢を証明できるものを利用券とともに受付に提示してください。
 (1) 中学生・高校生の方・・・生徒手帳、(2) 65歳以上の方・・・身分証明書、(3) 19歳未満の勤労青少年の方・・・身分証明書等
 ※障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、各種証明書の提示で「施設利用料」が免除となります。

お申込み・受講にあたって
 ●抽選後「受講可能」となった場合、その権利を他人に(家族でも)譲渡することはできません。●申込人数によっては開講中止・合同開講または定員を超えての開講となる場合があります。●自然災害や交通機関のトラブルにより、急遽日程の変更または中止となる場合があります。●やむを得ず指導員が変更となる場合があります。●受講料は全て税込価格です。●お申込みされたレベルに達していない場合、途中でクラスの移動をお願いいただく場合がございます。●教室の中には女性限定の教室もございます。●駐車場は大変混雑しております。満車の場合はお待ちいただくこととなりますので公共交通機関での来館にご協力ください。●出欠確認や利便性の向上のため、教室受講者カードを発行(無料)しております。受講の都度、同カードをお持ちください。●WEB申込みの受付最終日は23時59分59秒までとなります。

個人情報の取扱いについて
 お申込みの際に取得する個人情報は、当財団が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当財団が開講する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。
 ①施設利用や各種サービスに関する登録手続き。②イベントや教室その他事業への申込みやお支払やお支払等の諸連絡。
 ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析。④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認
 また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

*** 3月4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。

専用	グループ・サークルなどの団体貸し切りです。
格技室	「格技系開放」は格技系種目の個人利用ができます。 ※中学生以下の方が利用する場合、必ず保護者もしくは指導者同伴での利用とさせていただきます。
施設整備日	毎月第1月曜日（祝日の場合は第2月曜日）は施設整備のためご利用できません。
のところ	スポーツ教室のため個人利用はできません。
	左のマークがついている箇所につきましては用具の貸し出しを行っております。数には限りがありますので、できる限りご持参をお願い致します。

《利用時間帯及び利用料》

☆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。
- ・中学生及び高校生はご入館の際に生徒手帳を提示下さい。

区分	当日券	回数券 (6枚綴)	1ヵ月券	共通1ヵ月券
一般	390円	1,950円	5,670円	8,600円
高校生	230円	1,150円	3,350円	4,610円
小・中学生以下	無料	中学生は、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	2,300円

- ・靴の貸出は行っておりません。上靴を必ずご持参下さい。
- ・共通1ヵ月券は、体育館・プール・スケート場で利用可能です。
- ・障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方は利用料が免除となりますので受付窓口にご提示下さい。
- ・上記手帳をお持ちの方の介助者についても利用料が免除となりますので、お申し出下さい。

小・中学生夜間の部の利用について

- ・小学生は17時までの利用となります。ただし、保護者同伴の場合に限り、21時までご利用いただけます。
- ・中学生は19時までの利用となります。ただし、保護者同伴の場合または保護者の送迎がある場合は、21時までご利用いただけます。

卓球マシン

- ・卓球…競技室Bコート
 - ・時間…9時～12時
 - ・曜日…水・金曜日
 - ・今月の開放日
1・6・8・13・15・20・22・27・29日
- ※指導員(1名)が、簡単な技術指導を行います。
どうぞご利用ください。

トレーニング室

- 主な器具
 - ・ランニングマシン
 - ・エアロバイク
 - ・各種トレーニングマシン
 - ・ダンベル(1～20kg)他
- トレーニング器具の扱いについてご不明な点は職員へお尋ねください。
※中学生以下は入室できません。

バスケットおよびバレーボールのご利用について

- 【バスケット】
開放開始から19時頃まで自由練習
19時頃からは試合形式となります。
※土・日・祝はシュート練習程度のご利用となります。
- 【バレーボール】
人数により、指導員が状況を判断し、試合形式で行います。
※両競技とも、人数が少ない場合は試合形式を行わない場合があります。

トレーニングデッキ

- ランニング(1周=155m)
 - 卓球台常設(4台)
- ※なお、トレーニングデッキ専用利用の場合は、ランニング・卓球の利用はできません。

多目的室

- ・1時間につき910円です。(土・日・祝は1,090円です。)
- ・収容人員15～20名、机・イス・ホワイトボードを用意しております。
- ・11月1日～3月31日まで、1時間につき70円の暖房料が必要となります。
- ・お気軽にお問い合わせください。

※この時間割については、やむをえず変更になる場合がありますので、ご了承ください。

午 前 の 部					
区 分	一般開放 9:00～12:30 (専用9:00～12:00)				
	競 技 室		体 育 室	格 技 室	ト レ ー ニ ン グ デ ッ キ
A	B				
1 金	バドミントン	卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ	
2 土	園児サッカー大会		バドミントン	格技系開放	
3 日	全道フットサル選手権大会 2019 U-14の部		バドミントン	格技系開放 同大会	
4 月	施設整備日				
5 火	テニス 初心者	テニス 初級	テニス 中上級	Over60 テニス	エアロ バイク
6 水	バドミントン教室	卓球(マシン)	専用	ヨガA	ヨガB
7 木	バドミントン	卓球	ZUMBA	リフマッ ク&ストレッチ	コア エクササイズ
8 金	バドミントン	卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ	ストレッチ &アイソメ
9 土	全道フットサル選手権大会 2019 一般の部		バドミントン	格技系開放 同大会	
10 日	全道フットサル選手権大会 2019 一般の部		バドミントン	格技系開放 同大会	
11 月	専用	卓球	アンチエイジング体操	生活習慣 改善体操	ヨガ
12 火	テニス 初心者	テニス 初級	テニス 中上級	Over60 テニス	エアロ バイク
13 水	バドミントン教室	卓球(マシン)	バドミントン	ヨガA	ヨガB
14 木	バドミントン	卓球	ZUMBA	リフマッ ク&ストレッチ	コア エクササイズ
15 金	バドミントン	卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ	ストレッチ &アイソメ
16 土	コブノカップ		孔祥東老師 ジュニア講習会	格技系開放 コブノカップ	
17 日	T I O S リーグ		孔祥東老師 ジュニア講習会	格技系開放 TIOSリーグ	
18 月	専用	卓球	アンチエイジング体操	生活習慣 改善体操	ヨガ
19 火	テニス 初心者	テニス 初級	テニス 中上級	Over60 テニス	エアロ バイク
20 水	バドミントン教室	卓球(マシン)	専用	ヨガA	ヨガB
21 木	リベルタフットサル大会		バドミントン	格技系開放 同大会	
22 金	バドミントン	卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ	ストレッチ &アイソメ
23 土	NPO法人スプラ レクリエーション		バドミントン	格技系開放	
24 日	バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放	
25 月	専用	卓球	アンチエイジング体操	生活習慣 改善体操	ヨガ
26 火	★テニス 初心者	★テニス 初級	★テニス 中上級	★Over60 テニス	★エアロ バイク
27 水	★バドミントン教室	★卓球(マシン)	★専用	★ヨガA	★ヨガB
28 木	★バドミントン	★卓球	★ZUMBA	★リフマッ ク&ストレッチ	★コア エクササイズ
29 金	★バドミントン	★卓球(マシン)	★ミニバレー	★ヨガ	★ストレッチ &アイソメ
30 土	第3回ノースター ジュニアランニングキャンプ		★バドミントン	★格技系開放	
31 日	第3回ノースター ジュニアランニングキャンプ		★バドミントン	★格技系開放	

午 後 の 部					
区 分	一般開放 13:00～17:00				
	競 技 室		体 育 室	格 技 室	ト レ ー ニ ン グ デ ッ キ
A	B				
1 金	バスケットボール教室	卓球中級①・②	フォークダンス	ストレッチ &体適応	キッズ 体適応
2 土	バドミントン	卓球 バスケットボール	バドミントン	格技系開放	
3 日	全道フットサル選手権大会 2019 U-14の部		バドミントン	格技系開放 同大会	
4 月	施設整備日				
5 火	テニス 初中級	テニス 中級	バドミントン ～15:50	バドミントン	ヨガ
6 水	専用	卓球初級①・②	やさしい健康運動体操	親子 遊び	キッズ 体操
7 木	ソフトテニス ～15:50	ゲニトゴルフ ～15:50	バドミントン ～16:00	キッズ体操	ジュニア体操
8 金	バスケットボール教室	卓球中級①・②	バドミントン ～16:00	ストレッチ &体適応	キッズ 体適応
9 土	全道フットサル選手権大会 2019 一般の部		バドミントン	格技系開放 同大会	
10 日	全道フットサル選手権大会 2019 一般の部		バドミントン	格技系開放 同大会	
11 月	専用	テニス初級・中級	二十四式 太極拳 基礎	二十四式 太極拳 重点	安心ヨガ ジュニア 体操初級
12 火	テニス 初中級	テニス 中級	バドミントン ～15:50	バドミントン	ヨガ
13 水	専用	卓球初級①・②	やさしい健康運動体操	親子 遊び	キッズ 体操
14 木	テニス ～15:50	ゲニトゴルフ ～15:50	バドミントン ～16:00	キッズ体操	ジュニア体操
15 金	バスケットボール教室	卓球中級①・②	フォークダンス	ストレッチ &体適応	キッズ 体適応
16 土	コブノカップ		孔祥東老師 ジュニア講習会	格技系開放 コブノカップ	
17 日	T I O S リーグ		孔祥東老師 ジュニア講習会	格技系開放 TIOSリーグ	
18 月	専用	テニス初級・中級	二十四式 太極拳 基礎	二十四式 太極拳 重点	安心ヨガ ジュニア 体操初級
19 火	テニス 初中級	テニス 中級	バドミントン ～15:50	バドミントン	ヨガ
20 水	専用	卓球初級①・②	やさしい健康運動体操	親子 遊び	キッズ 体操
21 木	リベルタフットサル大会		バドミントン	格技系開放 同大会	
22 金	バスケットボール教室	卓球中級①・②	フォークダンス	ストレッチ &体適応	キッズ 体適応
23 土	バドミントン	札幌ラージ愛好会 役員会・親睦大会	バドミントン	格技系開放	
24 日	バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放	
25 月	専用	★テニス初級・中級	★二十四式 太極拳 基礎	★二十四式 太極拳 重点	★安心ヨガ ★ジュニア 体操初級
26 火	★テニス 初中級	★テニス 中級	★バドミントン ～15:50	★バドミントン	★ヨガ
27 水	★専用	★卓球初級①・②	★やさしい 健康運動体操	★親子 遊び	★キッズ 体操
28 木	★ソフトテニス ～15:50	★ゲニトゴルフ ～15:50	★バドミントン ～16:00	★キッズ体操	★ジュニア体操
29 金	★バスケットボール教室	★卓球中級①・②	★フォークダンス	★ストレッチ &体適応	★キッズ 体適応
30 土	第3回ノースター ジュニアランニングキャンプ		★バドミントン	★格技系開放	
31 日	第3回ノースター ジュニアランニングキャンプ		★バドミントン	★格技系開放	

少年・少女スポーツ教室	
15:15～18:00	
競技室	体育室
ミニバス	テニス
バドミントン	
ハンドボール	フットサル
バドミントン	テニス
ミニバス	テニス
テニス	ジュニアダンス
バドミントン	
ハンドボール	フットサル
バドミントン	テニス
ミニバス	テニス
テニス	ジュニアダンス
バドミントン	
★ハンドボール	★フットサル
ミニバス	テニス
★テニス	★ジュニアダンス
バドミントン	
★ハンドボール	★フットサル
★バドミントン	★テニス
★ミニバス	★テニス

夜 間 の 部					
区 分	一般開放 17:30～21:00 (専用18:00～21:00)				
	競 技 室		体 育 室	格 技 室	ト レ ー ニ ン グ デ ッ キ
A	B				
1 金	バスケットボール 18:00～	バレーボール	剣道	空手(松涛会)	
2 土	バドミントン	卓球 バスケットボール	バドミントン	柔道	
3 日	バドミントン	卓球 バスケットボール	バドミントン	格技系開放	
4 月	施設整備日				
5 火	バドミントン 17:45～	卓球 17:45～	少林寺拳法	柔道	
6 水	テニス	フットサル	剣道 18:00～	合気道	
7 木	バドミントン 17:45～	ソフトテニス 17:45～	空手(松涛会)	少林寺拳法	
8 金	バスケットボール 18:00～	バレーボール	剣道	空手(松涛会)	
9 土	バドミントン	卓球 バスケットボール	バドミントン	柔道	
10 日	バドミントン	卓球 バスケットボール	バドミントン	格技系開放	
11 月	ミニバス LVUP	ジュニア バスケット	テニス初中級	バントワリング	格技系開放
12 火	バドミントン 17:45～	卓球 17:45～	少林寺拳法	柔道	
13 水	テニス	フットサル	剣道 18:00～	合気道	
14 木	バドミントン 17:45～	ソフトテニス 17:45～	空手(松涛会)	少林寺拳法	
15 金	バスケットボール 18:00～	バレーボール	剣道	空手(松涛会)	
16 土	バドミントン	卓球 バスケットボール	バドミントン	柔道	
17 日	バドミントン	卓球 バスケットボール	バドミントン	格技系開放	
18 月	ミニバス LVUP	ジュニア バスケット	テニス初中級	バントワリング	格技系開放
19 火	バドミントン 17:45～	卓球 17:45～	少林寺拳法	柔道	
20 水	テニス	フットサル	剣道 18:00～	合気道	
21 木	リベルタフットサル大会		バドミントン	格技系開放 同大会	
22 金	バスケットボール 18:00～	バレーボール	剣道	空手(松涛会)	
23 土	バドミントン	卓球 バスケットボール	バドミントン	柔道	
24 日	バドミントン	卓球 バスケットボール	バドミントン	格技系開放	
25 月	★ミニバス LVUP	★ジュニア バスケット	★テニス初中級	★バントワリング	格技系開放
26 火	バドミントン 17:45～	卓球 17:45～	少林寺拳法	柔道	
27 水	テニス	フットサル	剣道 18:00～	合気道	
28 木	バドミントン 17:45～	ソフトテニス 17:45～	空手(松涛会)	少林寺拳法	
29 金	バスケットボール 18:00～	バレーボール	剣道	空手(松涛会)	
30 土	バドミントン	卓球 バスケットボール	バドミントン	柔道	
31 日	バドミントン	卓球 バスケットボール	バドミントン	格技系開放	

※教室日程については、納入時にお渡しした「日程表」をご確認の上、ご来館ください。
※★のマークは、教室の予備日となります。使用しない場合は、一般開放になる場合がございますので、その際はホームページや館内提示等で再度お知らせいたします。