



一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団 は『第70回さっぽろ雪まつり』を応援しています
当財団管理施設の「つどーむ」が第2会場です
みなさまのご来場をお待ちしております

つどーむ会場
札幌市東区栄町 885 番地 1
TEL011-784-2106
開催期間
2019/1/31(木)~2/11(月・祝)

2月 マンツーマン卓球教室 受講生募集!!

● 1回コース (1回毎にお申し込みが必要となります。)

受講日	時間	指導員	定員	受講料(税込)	会場
木 7 14 28	Bコース 18:35~19:35 Cコース 19:45~20:45	1名	各コース 1名	各3,360円 (全1回)	2階 競技室

● 3回コース (1ヶ月3回の教室です。)

受講日	時間	指導員	定員	受講料(税込)	会場
木 7 14 28	Aコース 17:25~18:25 Bコース 18:35~19:35 Cコース 19:45~20:45	2名	各コース 指導員1名 につき1名	各10,080円 (全3回)	2階競技室
日 3 10 17		5名			3階体育室

- ・あらゆるレベルの方が受講できます。年齢・性別は問いません。
- ・抽選終了後当選者の受講キャンセルは、原則としてお受けいたしませんので、予備目的のお申し込みはご遠慮ください。
- ・申込期間終了後についても、空きがある場合はご案内できますのでお問い合わせ願います。

【2月 マンツーマン卓球教室申込方法】

申込期間：1月3日(木)~1月14日(月) 9:00~20:00 (お電話または直接窓口にてお申し込みください)
※1月3日(木)は年始特別開館の為9:00~16:00までの受付になります。
※1月7日(月)は施設整備日のため休館日となっております。
抽選：1月16日(水) ※当館より当落の連絡をいたします。
追加申込：1月17日(木) 先着順にて追加申込を行います。
納入期間：1月17日(木)~お申し込みされた教室の初回まで

●お知らせ●

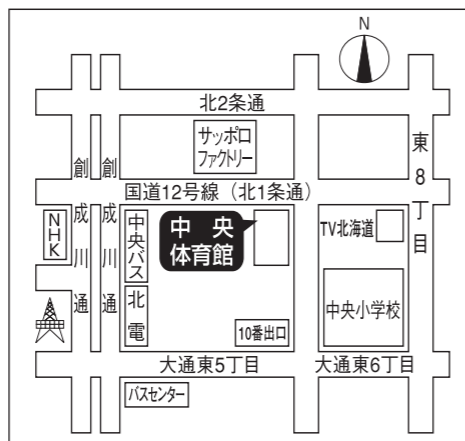
平成31年1月1日より、青少年をはじめとするスポーツ施設利用者の受動喫煙防止の観点から、
当施設の敷地内を全面禁煙といたします。
利用される皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

臨時駐車場閉鎖のお知らせ

中央体育館裏の臨時駐車場(借用地)について、下記の期間ご利用が出来なくなります。
駐車スペースが少なくなり、ご不便をおかけしますが、公共交通機関をご利用するなど、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

臨時駐車場使用禁止期間

平成30年11月12日(月)~中央体育館閉館まで
(平成31年4月中旬を予定)



《交通機関の利用》

- ◎地下鉄東西線
バスセンター前駅下車
10番出口徒歩3分
- ◎中央バス
バスセンター下車
地下通路徒歩10分
10番出口
- ◎JRバス
「北1条東6丁目」
下車 徒歩2分

駐車スペース(40台)には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

2019 1月 利用時間割

中央体育館 Chuo Gymnasium

札幌市中央区大通東5丁目12-13

TEL 251-1815 FAX 221-6064

年始のお知らせ

1月1日(火)・1月2日(水)は年始休館とさせていただきます。
1月3日(木)は9:00から17:00まで年始特別開館をいたします。
開放種目は時間割中面をご覧ください。

あけまして
おめでとうございます



今年も宜しく願っています

☆三 1月開講スポーツ&フィットネス教室 追加申し込み受付中 ☆三

*スポーツ教室 (満16歳以上の男女)

教室№	教室名	曜日	時間	期間	回数	定員	受講料(税込)	指導員	備	考
2	卓球上級	金	9:00~10:30	1月11日~3月下旬	10	15	6,370円 (5,730円)	札幌市婦人卓球親睦会	フォアハンドやショートラリーが50本以上続き、ツッツキやツッツキ打ちでラリーができる方。	
3	バドミントン初心者	金	9:00~10:30	1月11日~3月中旬	10	10	7,880円 (7,100円)	数藤和枝	初めての方から。	
4	バドミントン初級	金	10:30~12:30	1月11日~3月中旬	10	15	7,380円 (6,640円)	数藤和枝	バドミントン教室を受講した経験のある方対象。ドロップ・クリアー・スマッシュなど、ショットの基本ができる方。	
6	バドミントン中上級	火	11:00~12:55	1月15日~3月下旬	10	15	7,380円 (6,640円)	-	中級レベル経験者で大会出場経験のある方が対象。トレーニングを多く取り入れた内容で本格的にレベルアップをしたい方向けのコースです。	
9	テニス初級	木	11:00~12:30	1月10日~3月上旬	9	10	7,100円 (6,390円)	川島裕子	ラケットの振り方、フォームなど基本動作を習得している方。	
15	ナイトテニス初級	水	19:00~20:30	1月9日~3月中旬	11	10	8,670円 (7,810円)	川島裕子	ラケットの振り方、フォームなど基本動作を習得している方。	

*フィットネス教室 (満16歳以上の男女 ※★印のものは女性限定となっております)

教室№	教室名	曜日	時間	期間	回数	定員	受講料(税込)	指導員	備	考
21	ベーシックヨガ	火	10:00~11:10	1月15日~3月中旬	10	15	7,380円 (6,640円)	田中しのぶ	深い呼吸でゆったりとポーズをとります。肩こり、腰痛改善、心身のリラックス効果が期待できます。初心者から。	
22	リラックスゆったりヨガ	火	11:20~12:30	1月15日~3月中旬	10	15	7,380円 (6,640円)	田中しのぶ	基礎のヨガよりも少し長くポーズをとります。身体が硬い方も安心して進められます。深いリラックス効果のあるヨガです。	
23	太極拳	火	12:10~13:30	1月15日~3月下旬	10	15	7,380円 (6,640円)	沖野和美	中国で継承されている伝統武術をもとに、ゆるやかな動きの中で呼吸を意識する全身運動です。	
24	★骨盤体操	火	13:00~14:30	1月15日~3月中旬	10	15	7,380円 (6,640円)	太田明博	骨盤を中心に、全身を使って筋力、柔軟性、バランス力、姿勢改善を行います。	
25	★ZUMBA	火	19:00~20:10	1月8日~3月中旬	11	15	8,110円 (7,300円)	太田明博	ラテンやダンスの音楽に合わせて、振り付けを真似して踊る運動です。脂肪燃焼や体力づくりに効果的です。	
26	★ボクシングエクササイズ	火	19:00~20:30	1月15日~3月下旬	11	10	8,670円 (7,810円)	吉居葉子	ボクシングの動きを取り入れ、二の腕とウエストのシェイプアップを目指す教室です。	
27	★ピラティス	水	19:00~20:15	1月9日~3月中旬	11	15	8,110円 (7,300円)	太田明博	身体の内側(コア)の筋肉を鍛えることによりバランスのとれた身体づくりを目指します。	
28	★フラダンス	金	12:30~13:45	1月18日~3月下旬	10	30	5,360円 (4,820円)	長谷川細香	フラダンスの基礎を身につけ、楽しく曲の振り付けをレッスンします。初めての方も気軽に参加できます。	
29	ナイトアロマヨガ	金	19:00~20:10	1月18日~3月中旬	10	15	7,380円 (6,640円)	渡邊さよ	リラックス効果のあるアロマを焚きながら、新陳代謝や内臓機能の向上・脂肪燃焼効果を高めます。	
30	健美操	金	12:40~13:40	1月18日~3月中旬	10	15	7,380円 (6,640円)	高野里香	様々な呼吸法を取り入れ、心地よい音楽に合わせた全身運動を行い、改善調整で心と身体のバランスを調整し免疫力を高めて健康にしています。どなたでも気楽に参加できる健康体操です。	
32	★はじめてのベリーダンス	木	20:00~21:00	1月10日~3月上旬	9	10	8,460円 (7,610円)	黒谷真美	ベリーダンスは中東で発祥した踊りです。アラブのエキゾチックで心地よい音楽に合わせて、美しく踊りながら体幹を鍛え、女性らしい美しくびれを手に入れましょう!	

○途中受講の場合は残回数分の受講料となります。

○〈 〉内の料金は受講期間中に65歳以上になる方の料金です。

○追加申込は先着順となります。定員となり次第、締め切らせていただきますので、予めご了承ください。

1月7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「札幌市中央体育館」の管理運営を行っています。

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。
●スポーツ教室実施日は、開始・終了時間が変更になります。

Table with 5 columns: 区分, 当日券, 回数券, 1ヵ月券, 共通1ヵ月券. Rows include 一般, 高校生, 高齢者 (65歳以上).

※中学生以下は無料となります。
65歳以上の方は敬老手帳等、中学生・高校生は生徒手帳等の提示が必要です。
※共通1ヵ月券は、体育館・プール・スケート場・宮の沢屋内競技場で利用できます。
※専用利用料・利用時間については、体育館までお問い合わせください。
※障害者手帳及び療育手帳等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。

時間帯のみかた Table with 2 columns: 施設日, 専用. Rows include 空欄, 専用, 用具貸出日, 指導者付開放.

各利用種目 夜間の部における指導員付開放の指導員は、簡単なアドバイスや混雑時の調整などを行います。
初心者の方へ

弓道・アーチェリー
単独利用の場合は以下の証明書が必要となります。
・弓道の方は、初段以上の証明書
・札幌アーチェリー協会から発行された技量判定証等
※ご不明な点がございましたらお問い合わせください。

重量挙げ室
《開放できない日》
1日(火)～2日(水) 年始休館
7日(月) 施設整備日
※高校生以上の経験者のみの利用とします。

多目的室ご利用案内
1時間当たり
平日 1,020円 土・日・祝日 1,200円
※会議時収容人数30～40名。
※利用受付随時。詳細につきましてはお気軽にお問い合わせください。
※移動式鏡(10枚)を用意しております。
※ダンス系の専用利用もできます。(広さ14m×6m)

卓球マシン
開放日:21・28日 (月曜日)
時間帯:13:00～16:00
場所:3階体育室
※指導員が付き、簡単な技術指導を行いますのでどうぞご利用ください。

剣道朝げいこ (札幌連主催) 土・日曜日の6:00～8:00

午 前 の 部 13:00～17:00 夜 間 の 部 (小学生は保護者同伴・中学生は19時まで) ※保護者の送迎があれば21時まで可

区分 9:00～12:30 [専用利用～12:00] 13:00～17:00 17:30～21:00
競技室 体育室 剣道室 柔道室 弓道室 相撲室 ポクシング室

年 始 休 館

Main activity schedule table with columns for days (1-31) and rows for various sports like バドミントン, テニス, 卓球, etc.

※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。
※格技系の指導員付き一般開放をご利用の場合は、あらかじめ流派をご確認願います。
※多目的室の専用利用につきましては体育館までお問い合わせください。
※格技系種目の自由開放における中学生以下の方のご利用は、保護者(18歳以上、高校生可)もしくは指導者同伴とさせていただきます。
※種目により利用制限(年齢制限)がありますので事前にご確認ください。