

# 第1期 球技系教室 (対象: 16歳以上)

開講期	番号	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)	指導員	開講期間	休講予定日	
1	1	卓球	中級	火	9:00~10:30	11回	各15名	7,010円 [6,310円]	札幌婦人卓球親睦会	4/2~6/18	4/30
	2		上級	火	11:00~12:30						
	3		上級	水	11:10~12:40						
	4	初心者	木	9:00~10:30	9回	各15名	5,730円 [5,160円]	5/2 5/30 6/13 6/20			
	5	初級									
	6	中級									
	7	初心者	金	9:00~11:00	12回	各15名	8,850円 [7,970円]	5/3			
	8	中級									
	9	上級									
	10	大人のナイトテニス	月	18:45~20:15	11回	10名	8,670円 [7,810円]	村山 純	4/1~7/29	4/22 4/29 5/6 5/27 6/24 7/15 7/22	
	11	初級									
	12	少人数制テニス									
	13	中級	火	13:00~14:30	11回	4~6名のグループ1組	4名グループ 16,160円 5名グループ 13,660円 6名グループ 12,000円	織田 和枝	4/2~6/18	4/30	
	14	テニスグループレッスン									
15	少人数制テニス										
16	テニス基礎コース	水	9:30~11:00	11回	10名	8,670円 [7,810円]	武田 真里子	4/3~6/19	5/1		
17	初心者										
18	初級										
19	中級	木	11:00~13:00	11回	各20名	10,340円 [9,300円]	織田 和枝 若佐 聡子 斎藤 厚子	4/4~6/20	5/2		
20	中級										
21	中上級										

# 第1期 こども系教室

開講期	番号	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)	指導員	開講期間	休講予定日					
1	70	ジュニアテニス	初心者	小学4~6年生	月	17:35~18:35	10回	6,370円	村山 純	4/1~7/29	4/8 4/22 4/29 5/6 5/27 6/24 7/15 7/22					
	71		中級	小学3~6年生	水	16:30~18:00						11回	8,670円	山形 敦子	4/3~6/26	4/10 5/1
	72		初心者A	小学3・4年生	金	15:50~16:50										
	73	初心者B	小学5・6年生	金	16:50~17:50	12回	7,650円	池田 真弓	4/5~6/28	5/3						
	74	ジュニアバドミントン	初中級	小学3~6年生	月	16:20~17:50	12回	各15名	7,650円	小林 真琴	4/1~9/2	4/8 4/22 4/29 5/6 5/27 6/24 7/15 7/22 8/12 8/19 8/26				
	75		中上級	小学3~中学3年生	月	18:00~19:30										
	76		初心者・初級	小学3~6年生	火	16:30~18:00							11回	30名	7,010円	小林 真琴 大高 真弓
	77	中級	小学3~6年生	木	16:30~18:00	11回	15名	7,010円	小林 真琴	4/4~6/20	5/2					
	78	ジュニア卓球	初心者・初級	小学3~6年生	木	16:15~17:45	11回	30名	7,010円	岡本 和子 外田 道子	4/4~6/27	5/2 6/13				
	79	ジュニアミニバスケットボール	低学年	小学1~3年生	金	15:30~16:30	12回	各15名	6,430円	森岡 いづみ	4/5~6/28	5/3				
	80		高学年	小学4~6年生	金	16:40~17:40										
	92	はじめての	幼児	年中・年長	火	15:45~16:45	10回	各10名	6,370円	本澤 曼未	4/2~6/25	4/9 4/30 6/4				
	93	こども体操塾	小学低学年	小学1~3年生	火	17:00~18:00										
	94	体操キッズ	幼児	年中・年長	金	15:00~16:00	22回	各10名	14,020円	近 育愛	4/5~9/20	5/3 6/7 8/16				
95	小学1・2年		小学1・2年生	金	16:10~17:40											
96	ジュニアクラシックバレエ		小学生	小学1~3年生	火	16:15~17:45							9回	20名	5,730円	人見 奈々
97	キッズJAZZヒップホップ	4~6歳	小学生	月	15:30~16:30	13回	各20名	8,280円	MIKU	4/1~9/9	4/8 4/22 4/29 5/6 5/27 6/24 7/15 7/22 8/12 8/26					
98	ジュニアJAZZヒップホップ	小学生	小学生	月	16:45~17:45											
99	キッズJAZZヒップホップ	4~6歳	小学生	金	15:30~16:30											
100	ジュニアJAZZヒップホップ	小学生	小学生	金	16:45~17:45	10回	各20名	6,370円	MIKU	4/5~6/28	5/3 6/7 6/21					
101	ジュニアヒップホップ	小学生	小学生	水	16:00~17:00	23回	20名	14,660円	中島 亜夕子	4/3~9/25	4/10 5/1 8/14					

申込期間 **3/1(金)~14(木) 9:00~20:00** (WEB申込み 3/1(金) 9:00 ~ 3/14(木) 23:59:59)


申込方法 **電話、受付窓口、WEB** でお申込みください。 ※申込数が定員を超えた場合抽選となります。

抽選結果確定日時 **3/16(土) 13:00~**

追加募集 **3/18(月) 9:00**から先着順にて申込受付 (電話・受付窓口のみ)


納入期間 **3/20(水)~31(日) 9:00~20:00** (3/25(月)を除く)

**「WEB申込み」はこちら**



※WEB申込みの抽選結果はメールでお知らせします。

※ 受講料【 】内の金額は65歳以上の方、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、受講料が減額となりますのでお問い合わせください。  
 ※ 受講料のほかに受講の都度、施設利用料 (一般390円、高校生230円、65歳以上の方130円) が必要です。  
 ※ 「卓球・バドミントン (対象: 16歳以上)」及び「ジュニアテニス・ジュニアバドミントン」、「はじめてのこども体操塾・体操キッズ」教室は、同種目1教室のみのお申込みとなります。同種目で複数の教室を受講希望の方は、3/18(月) 9:00以降に先着順にてお申込みください。  
 ※ テニスグループレッスンは、4~6名のグループ単位でお申込みください。(WEB申込み対象外)



Presented by **CO-OP共済**

**SAPPORO 2019 WORLD PARA NORDIC SKIING WORLD CUP**

**SAPPORO**

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>

2019年



3月

利用時間割

北区体育館

北区新琴似8条2丁目1-25  
 TEL 763-1522 FAX 763-1523

## 4月開講教室 受講生大募集!

### 第1期 フィットネス系教室 (対象: 16歳以上)

開講期	番号	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)	指導員	開講期間	休講予定日
1	30	からだすこやか健康ストレッチ	月	9:00~9:50	10回	各30名	5,360円 [4,820円]	遠藤 美枝	4/1~7/29	4/8 4/22 4/29 5/6 5/27 6/24 7/15 7/22
	31	はじめてのヨガ		10:00~11:15						
	32	男性のための健康体操ヨガ	水	19:45~20:45	11回	5,890円 [5,300円]	安藤 千枝子	4/22 4/29 5/6 5/27 6/24 7/15 7/22		
	33	太極拳	水	14:00~16:00	15回	30名	8,040円 [7,230円]	藤原 真知子	4/3~7/31	5/1 6/5 7/10
	34	姿勢美体操	火	10:00~11:30	11回	30名	5,890円 [5,300円]	札幌整美健康体操研究会	4/2~6/25	4/30 6/4
	35	女性のための大人のクラシックバレエ 入門		15名		8,110円 [7,300円]	福島 二美子			
	36	スリムヨガ		10:45~12:15						
	37	ソフトヨガ	水	13:00~14:15	11回	各30名	5,890円 [5,300円]	阿部 香名芽	4/2~6/18	4/30
	38	ピラティス		18:45~19:45						
	39	ピラティス		20:00~21:00						
	40	初心者向けピラティス	木	9:20~10:20	11回	各20名	7,010円 [6,310円]	山口 雅史	4/3~6/26	5/1 6/5
	41	体にやさしい健康体操		10:30~11:30						
	42	らくらく健康エクササイズ		13:00~14:30						
	43	ゆがみ予防エクササイズ	金	9:10~10:00	11回	30名	5,890円 [5,300円]	札幌整美健康体操研究会	4/3~6/19	5/1
	44	フラダンス		10:30~11:45		15名	8,110円 [7,300円]	遠藤 美枝		
	45	女性のための大人のクラシックバレエ 初級		12:00~12:45		15名	6,340円 [5,710円]	福島 二美子		
	46	女性のための大人のクラシックバレエ トウシューズ	土	9:50~11:20	11回	30名	5,890円 [5,300円]	武田 和子	4/5~6/28	5/3 6/7
	47	さわやか健康体操		10:30~12:00						
	48	体にやさしい健康体操		12:00~12:45						
	49	ソフトヨガ	日	9:15~10:45	12回	各30名	6,430円 [5,780円]	札幌整美健康体操研究会	4/5~6/28	5/3
	50	ヨガA		11:00~12:30						
	51	ヨガB		13:00~14:00						
	52	少人数制バレトン	月	14:15~15:15	8回	10名	7,520円	伊藤 佳代	4/6~6/8	4/20 5/4
	53	らくらくエアロ		11:00~12:30						
	54	美姿勢体幹トレーニング		14:15~15:15						
	55	少人数制脂肪燃焼ヨガ ※時間変更しています。	火	18:00~19:00	8回	10名	6,310円 [5,680円]	松本 めぐみ	4/3~5/29	5/1
	56	少人数制モーニングプライベートYOGA		10:00~11:15						
	57	少人数制脂肪燃焼ヨガ		11:30~12:30						
	58	少人数制ナイトプライベートYOGA	水	19:00~20:15	8回	各8名	8,730円	SAORI	4/2~5/28	4/30
	59	ソフトボクシング		18:30~20:00						
60	美姿勢体幹トレーニング	10:30~11:30								

**NEW** 5月開講こども教室 体験受講者募集【体験日 4月15日(月)】

**No.90 親子ファイティングエクササイズ**  
(指導員:丸山 雄大)


時間: 15:45~16:45  
定員・対象: 10組 (年中長のお子様1名と保護者1名)

**No.91 ジュニアスポーツリズムトレーニング**  
(指導員:早坂 雄一)

時間: 17:00~18:00  
定員・対象: 10名 (小学生)

受講料 **500円** (税込)

**\* 3月25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「札幌市北区体育館」の管理運営を行っております。

### 利用時間・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

※各時間帯(午前・午後・夜間)右記利用料金が必要です。

区分	当日券	回数券 (6枚綴り)	1ヶ月券	共通1ヶ月券 (屋内体育施設)
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

☆共通1ヶ月券は、各体育館・各プール・各スケート場・宮の沢屋内競技場で使用できます。  
 ☆小・中学生以下は無料です。中学生、高校生は、生徒手帳を窓口で提示してください。  
 ☆トレーニング室に限っての利用は入館から退館までできます。  
 ☆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。

専用	サークル等の貸切りのため個人利用はできません。
格技室	スポーツ講習会のため個人利用はできません。
施設整備日	毎月第4曜日(祝日の場合は第3曜日)は、施設整備のためご利用できません。
大会等専用のない土・日・祝日の一般開放は「運動用具貸出し」いたします。	
マークは、用具貸出しのある時間帯です。	
【種目】	バドミントン・卓球・バスケットボール(シュート程度)の3種目ができます。
【用具】	貸出しをしていますが、数に限りがありますので、できるだけご持参ください。

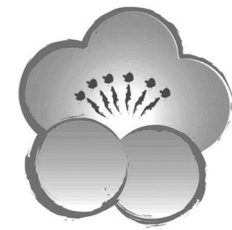
### 多目的室大・小

1時間につき910円  
(土・日・祝日は1,090円)

多目的室大は約30名まで、小は約15名まで収容可能です。会議、会合等にご利用いただけます。ご利用方法につきましてはお気軽にお問い合わせください。

※11～3月までは暖房料が別途かかります。  
(1時間あたり多目的室大70円 多目的室小50円)

# 3月



午 前 の 部						
9:00～12:30						
専用利用の場合 9:00～12:00						
区分	競技室		体育室	格技室	ボクシング室 (格技室2)	トレーニング デッキ
	A	B				
1 金	バドミントン(初心者)	バドミントン	さわやか健康体操(体にやさしい健康体操)	フラダンス	女性のための大人のクラシックバレエ(初心者)	卓球
2 土	全道郵政サロンフットボール大会	卓球	卓球	ヨガA	格技系開放	専用
3 日	全道郵政サロンフットボール大会	卓球	北海道バラスリート発掘プロジェクト	格技系開放	格技系開放	卓球
4 月	専用	バドミントン	卓球	からだを健康に保つためのヨガ	格技系開放	専用
5 火	バドミントン	卓球(卓球中級・上級)	専用	姿勢美体操	女性のための大人のクラシックバレエ入門	卓球
6 水	専用	テニス基礎コース初級卓球上級	バドミントン	アスウォーキング(初心者向け)	格技系開放	卓球
7 木	バドミントン	テニス初心者	卓球初心者・初級卓球中級	ゆがみ予防エクササイズ	格技系開放	卓球
8 金	バドミントン(初心者)	バドミントン	さわやか健康体操(体にやさしい健康体操)	フラダンス	女性のための大人のクラシックバレエ(初心者)	卓球
9 土	札幌市水道局フットサル大会	卓球	バドミントン	ヨガA	格技系開放	卓球
10 日	卓球	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	卓球
11 月	専用	バドミントン	卓球	からだを健康に保つためのヨガ	格技系開放	卓球
12 火	バドミントン	卓球(卓球中級・上級)	専用	姿勢美体操	女性のための大人のクラシックバレエ入門	卓球
13 水	専用	テニス基礎コース初級卓球上級	バドミントン	アスウォーキング(初心者向け)	格技系開放	卓球
14 木	バドミントン	テニス初心者	卓球初心者・初級卓球中級	ゆがみ予防エクササイズ	格技系開放	卓球
15 金	バドミントン(初心者)	バドミントン	さわやか健康体操(体にやさしい健康体操)	フラダンス	女性のための大人のクラシックバレエ(初心者)	卓球
16 土	卓球	バドミントン	バドミントン	ヨガA	格技系開放	卓球
17 日	北区長杯 北区青年交歓バレーボール大会	格技系開放	格技系開放	格技系開放	格技系開放	専用
18 月	専用	バドミントン	卓球	からだを健康に保つためのヨガ	格技系開放	卓球
19 火	バドミントン	卓球(卓球中級・上級)	専用	姿勢美体操	女性のための大人のクラシックバレエ入門	卓球
20 水	専用	テニス基礎コース初級卓球上級	バドミントン	アスウォーキング(初心者向け)	格技系開放	卓球
21 木	卓球技術講習会	バドミントン	格技系開放	格技系開放	格技系開放	卓球
22 金	バドミントン(初心者)	バドミントン	さわやか健康体操(体にやさしい健康体操)	フラダンス	女性のための大人のクラシックバレエ(初心者)	卓球
23 土	リベルタサッカースクールアスロスカップ	卓球	ヨガA	格技系開放	格技系開放	専用
24 日	NADESHIKOフットサルリーグ	卓球	格技系開放	格技系開放	格技系開放	専用
25 月	施設整備日					
26 火	バドミントン	卓球(卓球中級・上級)	専用	姿勢美体操(予備)	女性のための大人のクラシックバレエ入門(予備)	卓球
27 水	専用	テニス基礎コース初級卓球上級	バドミントン	アスウォーキング(初心者向け)	格技系開放	卓球
28 木	バドミントン	テニス初心者	卓球初心者・初級卓球中級	ゆがみ予防エクササイズ	格技系開放	卓球
29 金	バドミントン(初心者)	バドミントン	さわやか健康体操(体にやさしい健康体操)	フラダンス(予備)	女性のための大人のクラシックバレエ(初心者)	卓球
30 土	卓球	バドミントン	バドミントン	ヨガA(予備)	格技系開放	卓球
31 日	第11回緑葉杯空手道選手権大会	格技系開放	格技系開放	格技系開放	格技系開放	専用

午 後 の 部						
13:00～17:00						
専用利用の場合 13:00～17:00						
区分	競技室		体育室	格技室	ボクシング室 (格技室2)	トレーニング デッキ
	A	B				
1 金	バドミントン	卓球	ソフトヨガ体操キッズ	格技系開放	卓球	
2 土	全道郵政サロンフットボール大会	卓球	格技系開放	格技系開放	専用	
3 日	全道郵政サロンフットボール大会	卓球	北海道バラスリート発掘プロジェクト	格技系開放	格技系開放	卓球
4 月	専用	卓球	はじめてのヨガ	格技系開放	卓球	
5 火	テニスGレッスン(初心者)	卓球	専用	スリムヨガ(はじめてのヨガ)	格技系開放	卓球
6 水	卓球	専用	体にやさしい健康体操	太極拳	格技系開放	卓球
7 木	卓球	テニス中級	テニス中級	げんきキッズ	格技系開放	専用
8 金	バドミントン	卓球	ソフトヨガ体操キッズ	格技系開放	卓球	
9 土	札幌市水道局フットサル大会	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	卓球
10 日	卓球	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	卓球
11 月	専用	卓球	はじめてのヨガ	格技系開放	卓球	
12 火	テニスGレッスン(初心者)	卓球	専用	スリムヨガ(はじめてのヨガ)	格技系開放	卓球
13 水	卓球	専用	体にやさしい健康体操	太極拳	格技系開放	卓球
14 木	卓球	テニス中級	テニス中級	げんきキッズ	格技系開放	卓球
15 金	バドミントン	卓球	ソフトヨガ体操キッズ	格技系開放	卓球	
16 土	卓球	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	卓球
17 日	北区長杯 北区青年交歓バレーボール大会	格技系開放	格技系開放	格技系開放	格技系開放	専用
18 月	専用	卓球	はじめてのヨガ	格技系開放	卓球	
19 火	テニスGレッスン(初心者)	卓球	専用	スリムヨガ(はじめてのヨガ)	格技系開放	卓球
20 水	卓球	専用	体にやさしい健康体操	太極拳	格技系開放	卓球
21 木	卓球技術講習会	バドミントン	格技系開放	格技系開放	格技系開放	卓球
22 金	バドミントン	卓球	ソフトヨガ体操キッズ	格技系開放	卓球	
23 土	リベルタサッカースクールアスロスカップ	卓球	格技系開放	格技系開放	専用	
24 日	NADESHIKOフットサルリーグ	卓球	格技系開放	格技系開放	専用	
25 月	施設整備日					
26 火	テニスGレッスン(初心者)	卓球	専用	スリムヨガ(予備)	女性のための大人のクラシックバレエ入門(予備)	卓球
27 水	専用	テニス基礎コース初級卓球上級	バドミントン	アスウォーキング(初心者向け)	格技系開放	卓球
28 木	卓球	テニス中級	テニス中級	げんきキッズ(予備)	格技系開放	卓球
29 金	バドミントン	卓球	ソフトヨガ体操キッズ	格技系開放	卓球	
30 土	卓球	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	卓球
31 日	第11回緑葉杯空手道選手権大会	格技系開放	格技系開放	格技系開放	格技系開放	専用

ジュニア スポーツ教室
15:50～18:00
一般利用はできません
競技室A
ジュニアテニス 初心者A・B
ジュニアバドミントン 初心者・初級
ジュニアバドミントン 中級
ジュニアバドミントン 中級
ジュニアテニス 初心者A・B
ジュニアバドミントン 初心者・初級
ジュニアテニス 中級
ジュニアバドミントン 中級
ジュニアテニス 初心者A・B
ジュニアバドミントン 初心者・初級
ジュニアテニス 中級
ジュニアバドミントン 中級
ジュニアテニス 初心者A・B
施設整備日
ジュニアバドミントン 初心者・初級
ジュニアテニス 中級
ジュニアバドミントン 中級
ジュニアテニス 初心者A・B

夜間の部							
17:30～21:00							
専用利用の場合 18:00～21:00							
区分	競技室		体育室	格技室	ボクシング室 (格技室2)	トレーニング デッキ	
	A	B					
1 金	18:00～ソフトテニス	バスケットボール	剣道	18:00～合気武道	格技系開放	卓球	
2 土	卓球	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	卓球	
3 日	卓球	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	卓球	
4 月	フットサル	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	卓球	
5 火	18:00～バレーボール	テニス	ソフトヨガピラティス	18:15～柔道	18:00～ボクシング	卓球	
6 水	18:00～バドミントン	バドミントン	剣道	合気道	ボクシング(ソフトボクシング)	卓球	
7 木	18:00～バドミントン	バドミントン(1面)	卓球	18:15～空手(和道会)	少林寺拳法	格技系開放	卓球
8 金	18:00～ソフトテニス	バスケットボール	剣道	18:00～合気武道	格技系開放	卓球	
9 土	卓球	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	卓球	
10 日	卓球	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	卓球	
11 月	フットサル	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	卓球	
12 火	18:00～バレーボール	テニス	ソフトヨガピラティス	18:15～柔道	18:00～ボクシング	卓球	
13 水	18:00～バドミントン	バドミントン	剣道	合気道	ボクシング(ソフトボクシング)	卓球	
14 木	18:00～バドミントン	バドミントン(1面)	卓球	18:15～空手(和道会)	少林寺拳法	格技系開放	卓球
15 金	18:00～ソフトテニス	バスケットボール	剣道	18:00～合気武道	格技系開放	卓球	
16 土	卓球	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	卓球	
17 日	卓球	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	卓球	
18 月	フットサル	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	卓球	
19 火	18:00～バレーボール	テニス	ソフトヨガピラティス	18:15～柔道	18:00～ボクシング	卓球	
20 水	18:00～バドミントン	バドミントン	剣道	合気道	ボクシング(ソフトボクシング)	卓球	
21 木	卓球	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	卓球	
22 金	18:00～ソフトテニス	バスケットボール	剣道	18:00～合気武道	格技系開放	卓球	
23 土	リベルタサッカースクールアスロスカップ	卓球	格技系開放	格技系開放	専用		
24 日	卓球	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	卓球	
25 月	施設整備日						
26 火	18:00～バレーボール	テニス	ソフトヨガ(予備)	18:15～柔道	18:00～ボクシング	卓球	
27 水	18:00～バドミントン	バドミントン	剣道	合気道	ボクシング(ソフトボクシング)	卓球	
28 木	18:00～バドミントン	バドミントン(1面)	卓球	18:15～空手(和道会)	少林寺拳法	格技系開放	卓球
29 金	18:00～ソフトテニス	バスケットボール	剣道	18:00～合気武道	格技系開放	卓球	
30 土	卓球	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	卓球	
31 日	卓球	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	卓球	

### 卓球マシン

◎曜日:月・木  
◎時間帯:13:00～16:00  
◎場所:体育室

- 月曜日 (4・18)日
- 木曜日 (7・14)日

### バスケットボール (金曜日夜間)

17:30～19:00  
シュート練習  
19:00～21:00  
試合形式

混み合っていますので、ケガ等には十分気をつけてご利用ください。  
※利用人数により試合形式を中止する場合があります。

### トレーニングデッキ

専用、大会利用の場合を除き卓球が利用できます  
(最大8台)。

### トレーニング室

- ・9:00～21:00の間利用できます。
- ・中学生以下の入室・利用はできません。
- ・夜間の部には、指導員を配置しておりますので、簡単なアドバイスを受けられます。(日程はお問い合わせください。)

今月の利用不可日は、25日です。

### 格技室・ボクシング室 中学生以下の利用

格技系(室)種目の自由開放時に、中学生以下の方が利用する場合は、安全確保等の観点から、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ので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※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。