



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

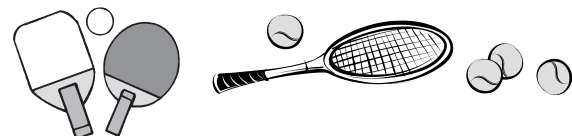
つどーむ会場
札幌市東区栄町 885 番地 1
TEL011-784-2106
開催期間
2019/1/31(木)~2/11(月・祝)

2月マンツーマン・グループ テニス&卓球教室受講生募集!!

テニス日程 15:00~16:00一回完結です。	7日 (木)	14日 (木)	21日 (木)	28日 (木)				
卓球日程 16:00~16:50一回完結です。	1日 (金)	7日 (木)	8日 (金)	14日 (木)	15日 (金)	21日 (木)	22日 (金)	28日 (木)

※いずれか一日をお選びください。

受講料 テニス・卓球 いずれも	マンツーマン (1名)	3,360円
	グループ (4名まで)	4,360円
	※受講料のほかに施設利用料が必要となります	



- ◆申込期間◆ 1月15日(火)~1月20日(日) ◆抽選日◆ 1月21日(月)
- ◆納入期間◆ 受講日当日に受付窓口にてお納め願います。
- ◆対象◆ これからテニスや卓球を始めたい方から中級レベルの方まで (年齢・性別は問いません)
- ◆申込方法◆ 電話もしくは体育館窓口にて直接申し込みしていただきます。
申込の際、マンツーマンコースもしくはグループコースとお伝えください。
※グループコースお申し込みの場合、受講者全員の氏名・年齢・電話番号、および代表者の住所が必要となります。
- ◆申込条件◆ ☆抽選前までの申込はお一人様1日とさせていただきます。(電話もしくは直接来館)
☆抽選終了後空きがあるコースは1月21日(月)より随時先着順でお受けいたします。
(お一人様何日でもOKです)
☆抽選終了後の申込は、来館の上、申込と同時に受講料を納めていただきます。
※抽選終了後のキャンセルは原則としてお受けいたしませんので、予備的なお申し込みはご遠慮ください。

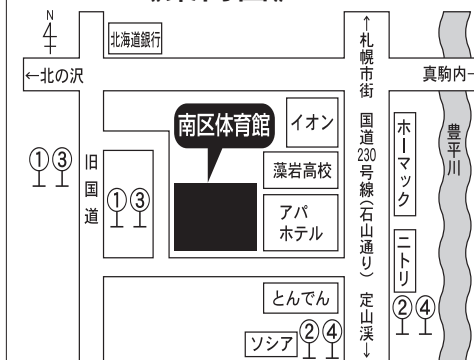
盗難注意!!

- 車の中には貴重品、バック等は置かないこと!
- 施設内に大金や貴重品を持ち込まないでください。
- ※盗難された場合、当館では責任をおいかねますので、各自責任を持って保管してください。

拾得物について

拾得物は事務室にて3ヶ月間お預かりした後、南警察署に届け出ております。お気づきの方はお早めにお問い合わせ願います。

《案内図》



◆交通機関◆

北の沢	旧国道	①③
真駒内	国道230号線(石山通り)	②④
豊平川	ニトリ	②④
石山1条6丁目	①川沿4条3丁目下車 徒歩3分	
東海大学前	②川沿5条2丁目下車 徒歩5分	
札幌駅	③川沿4条3丁目下車 徒歩3分	
定山溪	④川沿5条2丁目下車 徒歩5分	

毎週火曜・木曜の午前の部、大会が入っている土曜・日曜は駐車場が混み合いますので、可能な限り公共交通機関でお越しください。

南区体育館 利用時間割



〒005-0804 南区川沿4条2丁目2-1
TEL 571-5171 FAX 571-6656

2019

1月

あけましておめでとうございます

昨年は多くのお客様にご利用いただき、誠にありがとうございました。
本年度も皆様方のご来館を心よりお待ちしております。

南区体育館 職員一同

年始特別開館のお知らせ

【日程・営業時間】 1月3日(木) 9:00~17:00

午前の部 9:00~12:30

午後の部 13:00~17:00

※各時間帯で受け付けが必要となります。

※夜間の部の開放はございません。

【利用種目】

バドミントン・バスケットボール(シュート開放)・卓球・ダンス系開放・

格技系開放・トレーニング室・トレーニングデッキ

※用具の貸し出しを行っていますが、数に限りがありますので可能な限りご持参ください。

※バドミントン・卓球は混雑の場合15分交代となります。

【通常営業】 1月4日(金)から



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。

お知らせ

12月29日(土)~1月2日(水)は年末年始休館のためご利用できません。

1月7日(月)は施設整備日のためご利用できません。

1月19日(土)・20日(日)の「午前の部・午後の部」は全館貸切*のためご利用できません。
*トレーニング室もご利用できません。



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「札幌市南区体育館」の管理運営を行っています。

南区体育館 1月時間割

〈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。

区分	当日券	回数券 (6枚綴り)	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
高齢者 (65歳以上)	130円	650円	1,670円	2,300円

※中学生以下は無料です。
中学生及び高校生は入館の際には生徒手帳を提示願います。
※共通1ヵ月券は、体育館・プール・スケート場で利用できます。
※回数券、1ヵ月券は払い戻しできません。
※障害者手帳及び療育手帳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。

施設整備日	毎月第2月曜日(祝日等の場合は第1月曜日)は、施設整備のためご利用できません。
専用	サークルなどの団体貸し切りのため個人利用はできません。
トレーニングデッキ	スポーツ講習会のため個人利用はできません。 空欄部分は個人利用ができます。
夜間の部	夜間の部は、指導員を配置しております。(一部の種目を除く) 指導員は利用者の調整などを行いますのでご協力ください。
格技室	「格技室開放」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。

【用具の貸出について】
土曜日・日曜日・祝日の卓球・バドミントン・バスケットボール(シュート練習)の開放においては用具の貸し出しをおこなっております。数に限りがありますので、できるだけご持参ください。
※この表記は用具の貸出をしているマークです。
※バスケットボール(シュート練習)＝日曜・祝日でバスケットゴールを、一般・ミニの高さで、時間別に開放しております。

トレーニング室	
○利用できる主な器具	・ランニングマシン(4台) ・バイク(4台) ・各種筋力マシン ・スミスマシン(7kg～112kg)
○今月の利用不可日は	19日・20日(9:00～17:30)
※中学生以下は入室できません。	

トレーニングデッキ	
1周 約140m	○ペースメーカーにより、速度・周回数を設定できます。 ○ストレッチングコーナーを設置しています。 ※下記日程の時間帯は、専用につき利用できません。
〈土曜日〉(9:00～17:30)	19日
〈日曜日〉(9:00～17:30)	6日・13日・20日
〈月曜日〉(13:00～21:00)	14日

午 前 の 部					
区	9:00～12:30 (専用の場合は12:00まで)				
分	競技室 A	競技室 B	体育室	小体育室	格技室

午 後 の 部					
区	13:00～17:00				
分	競技室 A	競技室 B	体育室	小体育室	格技室

少年少女スポーツ教室	
15:50～17:55	一般利用はできません
競技室 A	競技室 B

夜間の部 (小学生は保護者同伴、中学生は19時まで※保護者の送迎あれば可)					
区	17:30～21:00 ●印は18:00から				
分	競技室 A	競技室 B	体育室	小体育室	格技室

年 始 休 館 1月1日(火)～1月2日(水)

1火	バドミントン6面 バスケ(時間別開放)	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
2水					
3木	バドミントン	テニス	バドミントン	ダンス系開放	格技系開放
4金	ゴルフ専用	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
5土	第15回TIOSリーグ	卓球	ダンス系開放	格技系開放	専用
6日	施設整備日				
7月	バドミントン	ミニバレー	卓球	太極拳 ピラティス	ヨガ
8火	バドミントン	テニス	卓球	健美操 ゴムウツ骨盤体操	格技系開放
9水	ソフトバレー ミニバレー	専用	やさしい健康体操 ウォーキング健康体操	初めのフラダンス バレエエクササイズ	ヨガ
10木	テニス	テニス	バドミントン	健美操 踏み台シェイプ	格技系開放
11金	ゴルフ専用	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
12土	札幌フットサルリーグ ウィンターステージ2018	卓球	ダンス系開放	格技系開放	専用
13日	札幌フットサルプレミアリーグ	卓球	ダンス系開放	格技系開放	専用
14月	バドミントン	ミニバレー	卓球	太極拳 ピラティス	ヨガ
15火	バドミントン	テニス	卓球	健美操 ゴムウツ骨盤体操	格技系開放
16水	ソフトバレー ミニバレー	専用	やさしい健康体操 ウォーキング健康体操	初めのフラダンス バレエエクササイズ	ヨガ
17木	テニス	テニス	バドミントン	健美操 踏み台シェイプ	格技系開放
18金	第25回読売杯北海道155ミニバレー大会【全館貸切】※				
19土	第25回読売杯北海道155ミニバレー大会【全館貸切】※				
20日	第25回読売杯北海道155ミニバレー大会【全館貸切】※				
21月	ソフトバレー	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放
22火	バドミントン	ミニバレー	卓球	太極拳 ピラティス	ヨガ
23水	バドミントン	テニス	卓球	健美操 ゴムウツ骨盤体操	格技系開放
24木	ソフトバレー ミニバレー	専用	やさしい健康体操 ウォーキング健康体操	初めのフラダンス バレエエクササイズ	ヨガ
25金	テニス	テニス	バドミントン	健美操 踏み台シェイプ	格技系開放
26土	ゴルフ専用	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
27日	バドミントン6面 バスケ(時間別開放)	卓球	格技系開放		
28月	ソフトバレー	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放
29火	バドミントン	ミニバレー	卓球	太極拳 ピラティス	ヨガ
30水	バドミントン	テニス	卓球	健美操 ゴムウツ骨盤体操	格技系開放
31木	ソフトバレー ミニバレー	専用	やさしい健康体操 ウォーキング健康体操	初めのフラダンス バレエエクササイズ	ヨガ

3木	バドミントン6面 バスケ(時間別開放)	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
4金	バドミントン	ソフトテニス	卓球(マシン) ～16:50	ダンス系開放	格技系開放
5土	バドミントン	バドミントン	卓球	ダンス系開放	格技系開放
6日	第15回TIOSリーグ	卓球	ダンス系開放	格技系開放	専用
7月	施設整備日				
8火	バドミントン	ゲートボール卓球 12:40～15:40	卓球(マシン)	ダンス系開放	格技系開放
9水	バドミントン	卓球 12:40～16:05	専用	キネティックダンス Jr. HIP HOP	格技系開放
10木	キッズジム	テニス	卓球(マシン)	ZUMBA Jr. 新体操	格技系開放
11金	バドミントン	ソフトテニス	卓球(マシン) ～16:50	あへあほ体操 チア&体育	ヨガ
12土	バド14:00～2面 14:00～トランポリン	バドミントン	卓球	ダンス系開放	格技系開放
13日	札幌フットサルリーグ ウィンターステージ2018	卓球	ダンス系開放	格技系開放	専用
14月	札幌フットサルプレミアリーグ	卓球	ダンス系開放	格技系開放	専用
15火	Jr.体操トランポリン	ゲートボール卓球 12:40～15:40	卓球(マシン)	ダンス系開放	格技系開放
16水	バドミントン	卓球 12:40～16:05	バドミントン	キネティックダンス Jr. HIP HOP	格技系開放
17木	キッズジム	テニス	卓球(マシン)	ZUMBA Jr. 新体操	格技系開放
18金	バドミントン	ソフトテニス	卓球(マシン) ～16:50	あへあほ体操 チア&体育	ヨガ
19土	第25回読売杯北海道155ミニバレー大会【全館貸切】※				
20日	第25回読売杯北海道155ミニバレー大会【全館貸切】※				
21月	専用	テニス 12:40～15:50	卓球(マシン)	ダンス系開放	格技系開放
22火	Jr.体操トランポリン	ゲートボール卓球 12:40～15:40	卓球(マシン)	ダンス系開放	格技系開放
23水	バドミントン	卓球 12:40～16:05	専用	キネティックダンス Jr. HIP HOP	格技系開放
24木	キッズジム	テニス	卓球(マシン)	ZUMBA Jr. 新体操	格技系開放
25金	バドミントン	ソフトテニス	卓球(マシン) ～16:50	あへあほ体操 チア&体育	ヨガ
26土	バド14:00～2面 14:00～トランポリン	専用	卓球	ダンス系開放	格技系開放
27日	バドミントン6面 バスケ(時間別開放)	卓球	格技系開放		
28月	バドミントン	ソフトテニス 12:40～15:50	卓球(マシン)	ダンス系開放	格技系開放
29火	Jr.体操トランポリン	ゲートボール卓球 12:40～15:40	卓球(マシン)	ダンス系開放	格技系開放
30水	バドミントン	卓球 12:40～16:05	バドミントン	キネティックダンス Jr. HIP HOP	格技系開放
31木	キッズジム	テニス	卓球(マシン)	ZUMBA Jr. 新体操	格技系開放

施設整備日	
Jr.フットサル	
Jr.バドミントン	Jr.バスケット
Jr.テニス	
Jr.バドミントン	Jr.バスケット
Jr.体操トランポリン	Jr.フットサル
Jr.バドミントン	Jr.バスケット
Jr.体操トランポリン	Jr.テニス
Jr.バドミントン	Jr.バスケット
Jr.体操トランポリン	Jr.テニス

3木	年始特別開館のため17時で閉館となります				
4金	バドミントン	バスケットボール	ミニバレー	ダンス系開放	格技系開放
5土	バドミントン	バドミントン	卓球	ダンス系開放	格技系開放
6日	バドミントン6面 バスケ(時間別開放)	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
7月	施設整備日				
8火	体操	テニス	剣道	Jr.ジャズダンス ナイトピラティス	ヨガ
9水	フットサル	ソフトテニス	バレーボール	バレエストレッチ	空手 (松涛館)
10木	体操	バレーボール	卓球	エアロ&ストレッチ	格技系開放
11金	バドミントン	バスケットボール	チアダンス 18:10～ミニバレー	ダンス系開放	格技系開放
12土	バドミントン	テニス	卓球	ダンス系開放	格技系開放
13日	バドミントン6面 バスケ(時間別開放)	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
14月	札幌フットサルプレミアリーグ	卓球	ダンス系開放	格技系開放	専用
15火	体操トランポリン	テニス	剣道	Jr.ジャズダンス ナイトピラティス	ヨガ
16水	フットサル	ソフトテニス	バレーボール	Jr. HIP HOP バレエストレッチ	空手 (松涛館)
17木	体操トランポリン	バレーボール	卓球	エアロ&ストレッチ	少林寺拳法
18金	バドミントン	バスケットボール	チアダンス 18:10～ミニバレー	ダンス系開放	格技系開放
19土	バドミントン	テニス	卓球	ダンス系開放	格技系開放
20日	バドミントン6面 バスケ(時間別開放)	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
21月	バドミントン	テニス	卓球 18:00～マシン	代謝アップエアロ	格技系開放
22火	体操トランポリン	テニス	剣道	Jr.ジャズダンス ナイトピラティス	ヨガ
23水	フットサル	ソフトテニス	バレーボール	Jr. HIP HOP バレエストレッチ	空手 (松涛館)
24木	体操トランポリン	バレーボール	卓球	エアロ&ストレッチ	少林寺拳法
25金	バドミントン	バスケットボール	チアダンス 18:10～ミニバレー	ダンス系開放	格技系開放
26土	バドミントン	テニス	卓球	ダンス系開放	少林寺拳法
27日	バドミントン6面 バスケ(時間別開放)	卓球	格技系開放		
28月	バドミントン	テニス	卓球 18:00～マシン	代謝アップエアロ	格技系開放
29火	体操トランポリン	テニス	剣道	Jr.ジャズダンス ナイトピラティス	ヨガ
30水	フットサル	ソフトテニス	バレーボール	Jr. HIP HOP バレエストレッチ	空手 (松涛館)
31木	体操トランポリン	バレーボール	卓球	エアロ&ストレッチ	少林寺拳法

卓球マシン開放日

〈月曜日〉(13:00～16:00) 21日・28日

(18:00～20:30) 21日・28日

〈火曜日〉(13:00～16:00) 8日・15日・22日・29日

〈木曜日〉(13:00～16:00) 10日・17日・24日・31日

〈金曜日〉(13:00～16:00) 4日・11日・18日・25日

※指導員を配置し、簡単な技術指導を行っております。

トランポリン開放日

〈火曜日〉(18:00～21:00) 15日・22日・29日

〈木曜日〉(18:00～21:00) 17日・24日・31日

〈土曜日〉(14:00～17:00) 12日・26日

○時間には準備、後片づけも含まれます。(30分程度)
○危険防止のため、必ず伸縮性のある運動着、靴下をご持参ください。(適さない服装の方は利用できません。)

○小学生以下のご利用は、保護者同伴をお願いいたします。
○指導員を配置しております。

フィットネス&ダンス種目自由開放

フィットネス・ダンス系種目の個人・サークル練習にご利用ください。指導員はつきませんので、混雑時には譲り合ってください。
専用利用(貸切)についてはご相談ください。

種目 よさこい、エアロビクス、ヨガ、バレエ、HipHop、フラダンス等(その他の種目についてはご相談ください。)

場所 小体育室(9m×16m)

時間 時間割の「ダンス系開放」部分、および講習会以外の時間帯

音楽について ラジカセ等は個人でご持参ください。コンセントは使用できません。複数の団体が利用する場合はボリュームを低くしてください。

靴について 床にキズや汚れをつけないもの。松ヤニ、スプレー、ピンヒール、タップシューズは使用できません。

多目的室

1時間につき 980円
土・日・祝日は1,160円

※冬季11月～3月は暖房料が含まれます。

収容人員は約30名、机・イス・黒板を用意しておりますので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。

◎この時間割については、やむを得ず変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※トレーニング室もご利用できません。