



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)

ワンダーフィットネス体験会

南区体育館で4月から開講予定の3つの新フィットネス教室を、ひと足先に500円で体験できます！
通常の教室は60分~90分のカリキュラムとなっておりますが、皆様にお手軽に体験して
いただけるよう内容を1種目30分に短縮しております。ぜひご参加ください♪

◎開催日時：平成31年3月2日(土) 10:00~(予定)

◎対象：16歳以上の方

◎申込期間：平成31年2月15日(金)~2月28日(木) (予定)

◎申込方法：お電話または直接体育館の窓口にてお申込ください。

お申込み・お問合せ☎TEL 011-571-5171

参加料500円!

詳細はHPをチェック!!

札幌市南区体育館

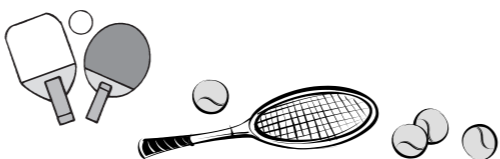
検索

3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)	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)	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◆ 2月15日(金)~2月20日(水) ◆抽選日◆ 2月21日(木)

◆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込みしていただきます。

お申込みの際、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になります。

◆申込条件◆ ☆抽選前までの申込みは一人様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2月21日(木)より随時先着順でお受けいたします。(一人様何日でもOKです)

※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、予備的な申込みはご遠慮ください。

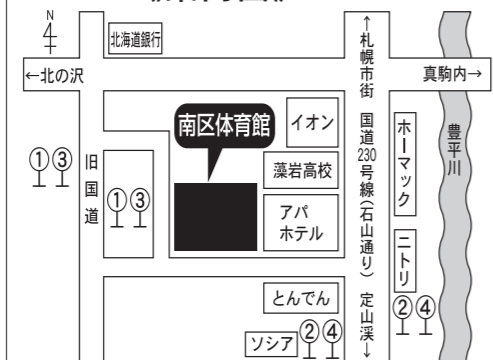
盗難注意!!

- 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	真駒内
①③	②④
①③	②④
①③	②④
①③	②④
①③	②④

◆交通機関◆

じょうてつバス

南95 藻岩線 真駒内駅↔硬石山・石山1条6丁目
①川沿4条3丁目下車 徒歩3分

南96 南沢線 真駒内駅↔東海大学前
②川沿5条2丁目下車 徒歩5分

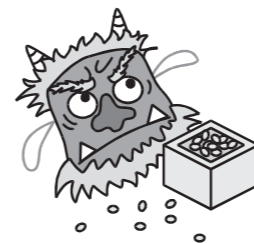
南96 南沢線(環状) 真駒内駅↔真駒内駅
③川沿4条3丁目下車 徒歩3分

55 藻岩線 札幌駅↔硬石山
④川沿5条2丁目下車 徒歩5分

7・8 定山溪線 札幌駅↔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

2月

1月開講スポーツ&フィットネス教室追加募集中!

月 19:30~20:45
代謝アップエアロ
運動が初めての方でも楽しく汗をかきます♪リズムに乗って体を動かし、体力向上・脂肪燃焼・ストレス発散の効果が得られます。

火 11:30~12:45
ステップアップヨガ
ゆっくりと呼吸とポーズで身体と心をリラックスさせ、ストレスを取り除き、身体のバランスを整えていきます♪

水 11:00~13:00
卓球 初中級(水)
初級経験者の方。各打法とフットワーク方法・システム練習・ゲームやルールについても学びます!

水 13:30~14:45
キネティックバランス
体の組織が本来の機能を発揮するための、バランス調整力を身に付けます!骨格のゆがみ、筋肉のバランスを調整する方法を学び、バランスのとれた健康な状態へ導きます。

木 11:25~12:55
ウォーキング健康体操
全身の関節・筋肉を若返らせ、基礎体力をつけ、体のバランスを整えます!

金 14:00~15:00
あへあほ体操
「あへあほ」と発声しながら腹横筋を鍛え、腰痛防止・筋力維持を目指す運動です!体力に自信のない方もご参加いただけます。

U-15南バドミントン大会 参加者募集!!

◎主催：一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団 南区体育館

◎開催日時：平成31年3月21日(木・祝)

◎会場：南区体育館

◎対象：札幌市内の小学校1年生~6年生・南区内の中学校1年生~3年生

◎参加料：シングルス 1,000円/ダブルス 2,000円

◎申込期間：平成31年2月1日(金)~2月28日(木)

◎申込方法：南区体育館で配布している申込書に、必要事項を記入の上、参加料を添えて窓口へお申込み下さい。



●お知らせ● 2月4日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「札幌市南区体育館」の管理運営を行っています。

南区体育館 2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。

時間割のみかた	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)
※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) 2日	
〈日曜日〉(9:00~17:30) 10日・17日	

午 前 の 部

区分	9:00 ~ 12:30 (専用の場合は12:00まで)				
	競技室 A	競技室 B	体育室	小体育室	格技室
1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
2土	スポーツショップ古内杯		ダンス系開放	格技系開放	専用
3日	第36回南区バドミントン協会結成記念大会		卓球	ダンス系開放	格技系開放
4月	施設整備日				
5火	バドミントン	ミニバレー	卓球	太極拳 ピラティス	ヨガ
6水	バドミントン	テニス	卓球	健美操(水)	格技系開放
7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
8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
9土	ゴルフ	専用	トランポリン バウンディング	ダンス系開放	格技系開放
10日	札幌道央ブロックリーグ (フットサル)		卓球	ダンス系開放	格技系開放
11月	バドミントン6面 バスケ(時間別開放)		卓球		格技系開放
12火	バドミントン	ミニバレー	卓球	太極拳 ピラティス	ヨガ
13水	バドミントン	テニス	卓球	健美操(水)	格技系開放
14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
15金	バドミントン	テニス	バドミントン	健美操 (踏み台シェイプ)	格技系開放
16土	ゴルフ	専用	卓球	ダンス系開放	格技系開放
17日	第20回 FURUUCHI CUP 2018		卓球	ダンス系開放	格技系開放
18月	ソフトバレー	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放
19火	バドミントン	ミニバレー	卓球	太極拳 ピラティス	ヨガ
20水	バドミントン	テニス	卓球	健美操(水)	格技系開放
21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
22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
23土	ゴルフ	剣道後期 級位審査会	卓球	ダンス系開放	格技系開放
24日	バドミントン6面 バスケ(時間別開放)		卓球		格技系開放
25月	ソフトバレー	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放
26火	バドミントン	ミニバレー	卓球	太極拳 ピラティス	ヨガ
27水	バドミントン	テニス	卓球	健美操(水)	格技系開放
28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

午 後 の 部

区分	13:00 ~ 17:00				
	競技室 A	競技室 B	体育室	小体育室	格技室
1金	バドミントン 12:40~16:05	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 (音響コンディショニング)
2土	スポーツショップ古内杯		ダンス系開放	格技系開放	専用
3日	第36回南区バドミントン協会結成記念大会		卓球	ダンス系開放	格技系開放
4月	施設整備日				
5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
6水	バドミントン 12:40~16:05	卓球	バドミントン	キネティックダンス Jr. HIP HOP	格技系開放
7木	キッズジム	テニス	卓球(マシン)	ZUMBA Jr. 新体操	格技系開放
8金	バドミントン 12:40~16:05	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 (音響コンディショニング)
9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
10日	札幌道央ブロックリーグ (フットサル)		卓球	ダンス系開放	格技系開放
11月	バドミントン6面 バスケ(時間別開放)		卓球		格技系開放
12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
13水	バドミントン 12:40~16:05	卓球	専用	キネティックダンス Jr. HIP HOP	格技系開放
14木	キッズジム	テニス	卓球(マシン)	ZUMBA Jr. 新体操	格技系開放
15金	バドミントン 12:40~16:05	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 (音響コンディショニング)
16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
17日	第20回 FURUUCHI CUP 2018		卓球	ダンス系開放	格技系開放
18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
19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
20水	バドミントン 12:40~16:05	卓球	バドミントン	キネティックダンス Jr. HIP HOP	格技系開放
21木	キッズジム	テニス	卓球(マシン)	ZUMBA Jr. 新体操	格技系開放
22金	バドミントン 12:40~16:05	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 (音響コンディショニング)
23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
24日	バドミントン6面 バスケ(時間別開放)		卓球		格技系開放
25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
26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
27水	バドミントン 12:40~16:05	卓球	専用	キネティックダンス Jr. HIP HOP	格技系開放
28木	キッズジム	テニス	卓球(マシン)	ZUMBA Jr. 新体操	格技系開放

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
Jr.バドミントン	Jr.バスケット
施設整備日	
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.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

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)

区分	17:30 ~ 21:00 ●印は18:00から				
	競技室 A	競技室 B	体育室	小体育室	格技室
1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
2土	●バドミントン	●テニス	●卓球	ダンス系開放	少林寺拳法
3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
4月	施設整備日				
5火	●体操トランポリン	●テニス	剣道	Jr.ジャズダンス チアピラティス	ヨガ
6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)
7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
8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
9土	●バドミントン	●テニス	●卓球	ダンス系開放	少林寺拳法
10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
11月	●バドミントン6面	バスケ(時間別開放)	●卓球		格技系開放
12火	●体操トランポリン	●テニス	剣道	Jr.ジャズダンス チアピラティス	ヨガ
13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)
14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
15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
16土	●バドミントン	●バドミントン	●卓球	ダンス系開放	少林寺拳法
17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
18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
19火	●体操トランポリン	●テニス	剣道	Jr.ジャズダンス チアピラティス	ヨガ
20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)
21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
22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
23土	●バドミントン	●テニス	●卓球	ダンス系開放	少林寺拳法
24日	●バドミントン6面	バスケ(時間別開放)	●卓球		格技系開放
25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
26火	●体操トランポリン	●テニス	剣道	Jr.ジャズダンス チアピラティス	ヨガ
27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)
28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

(13:00~16:00) 18日・25日
 (18:00~20:30) 18日・25日
 〈月曜日〉
 〈火曜日〉(13:00~16:00) 5日・12日・19日・26日
 〈木曜日〉(13:00~16:00) 7日・14日・21日・28日
 〈金曜日〉(13:00~16:00) 1日・8日・15日・22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) 5日・12日・19日・26日
 〈木曜日〉(18:00~21:00) 7日・14日・21日・28日
 〈土曜日〉(14:00~17:00) 9日・16日・23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(キュロットスカート等は不可)、靴下をご持参ください。(適さない服装の方は利用できない場合があります。)
 ・小学生以下のご利用は、保護者同伴でお願いいたします。
 ・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、タッブ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。