

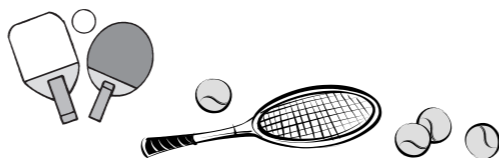
4月 マンツーマン・グループ テニス&卓球教室受講生募集!!

テニス日程 15:00~16:00一回完結です。	4日 (木)	11日 (木)	18日 (木)	25日 (木)				
卓球日程 16:00~16:50一回完結です。	4日 (木)	5日 (金)	11日 (木)	12日 (金)	18日 (木)	19日 (金)	25日 (木)	26日 (金)

※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◆ 3月15日(金)~3月20日(水) ◆抽選日◆ 3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。
☆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3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。



Presented by CO-OP共済 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>

日曜・祝日のバスケットボール時間別シュート開放について

日曜・祝日の競技室内のバスケット (シュート程度) 開放は時間区分によりゴールの高さを変え、利用者を分けて開放しております。

- ◆ミニゴール設定◆ (対象者：小学生以下とその保護者)
【午前の部】 9:00~10:45 【午後の部】 13:00~14:00・15:00~16:00 【夜間の部】 17:30~18:30
- ◇一般ゴール設定◇ (対象者：中学生以上)
【午前の部】 10:45~12:30 【午後の部】 14:00~15:00・16:00~17:00 【夜間の部】 18:30~21:00

開放日につきましては、時間割をご覧ください。

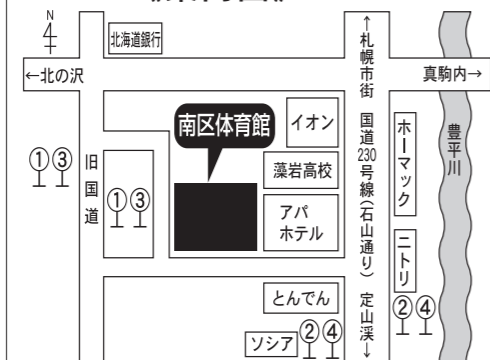
盗難注意!!

- 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◆

- 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

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

3月

4月開講スポーツ&フィットネス教室受講生募集!!

申込期間 3月1日(金)~3月14日(木)

<p>New ボディメイク健美体操</p> <p>健美操のプログラムにゴムバンドを使用したパワーアッププログラム! 身体の中と外からのアプローチで健康的な身体づくりをしましょう♪</p> <p>時間 10:00~11:30 曜日 水曜日 指導員 稲尾 緑 対象 16歳以上の方 回数 11回 受講料 一般 7,010円 65歳以上の方 6,310円 障がいのある方 5,610円</p>	<p>New タイチーダンス~太極舞~</p> <p>中華舞踊や太極拳をベースに情緒的な音楽に合わせて踊るフィットネス♪どなたでもご参加いただけます!</p> <p>時間 14:15~15:15 曜日 木曜日 指導員 高田 志保 対象 16歳以上の方 回数 11回 受講料 一般 9,220円 65歳以上の方 8,300円 障がいのある方 7,370円</p>	<p>New ファイティングエアロ</p> <p>当館初の格技系爽快フィットネスが誕生!パンチ・キックといった様々な格闘技動作を音楽に合わせて行います♪</p> <p>時間 18:15~19:00 曜日 木曜日 指導員 丸山 雄大 対象 16歳以上の方 回数 11回 受講料 一般 6,340円 65歳以上の方 5,710円 障がいのある方 5,070円</p>
<p>New 三浦祐介のパワーヨガ</p> <p>当館屈指の人気指導員の教室です!! 心と身体をアクティブに保ち、身心共に健康を目指します!</p> <p>時間 12:00~13:00 曜日 土曜日 指導員 三浦 佑介 対象 16歳以上の方 回数 11回 受講料 一般 8,110円 65歳以上の方 7,300円 障がいのある方 6,490円</p>	<p>はじめてのHIPHOP</p> <p>はじめての方向けのヒップホップダンス教室です! 基本ステップを学びながらリズム感を養います♪</p> <p>時間 16:10~17:10 曜日 水曜日 指導員 高橋 京子 対象 小1~小6 回数 22回 受講料 一般 14,020円 障がいのある方 11,210円</p>	<p>チア&体育</p> <p>笑顔あふれる可愛いチアダンスでリズム感・柔軟性・集中力・協調性を身に付けマット運動なども学びます!</p> <p>時間 15:55~16:55 曜日 金曜日 指導員 富田 桃加 対象 5才~小6 回数 20回 受講料 一般 12,180円 障がいのある方 9,750円</p>

各教室の詳細は、ホームページまたは電話・窓口にてお問合せください。

Check! スポーツ・フィットネス教室の便利なWeb申込み

- Point 1 パソコン・スマートフォン・タブレット等での申込みができます!
- Point 2 申込期間中24時間お申込み可能です! 右記QRコードよりどうぞ!
- Point 3 お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします!



- ◎受講者カードをお持ちの方は「ユーザー登録」をしていただくことで、お申込みが簡単になります。
- ◎電話・直接窓口でのお申込みもごさいます。お申込み・詳細はHPをご覧ください。
- ◎Web申込受付最終日は3月14日23:59:59までとなりますのでご注意ください。



●お知らせ● 3月11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「札幌市南区体育館」の管理運営を行っています。

