

5月開講！卓球プライベートレッスン (レベルアップ・苦手部分の特訓など)

受講料：定員1名 3,360円 / 2～4名 4,360円
 ※受講料は開講当日にお支払ください。
 ※別途施設利用料が必要です。【成人】390円・【高齢者】130円
 申込期間：4月1日(月)～10日(水)まで(9:00～20:00)
 申込方法：『窓口での申込み』『電話申込み』で受け付けます。
 ※お申込みは、お1人様1件までです。
 抽選：定員を上回った場合は4月11日(木) 14:00より抽選を行います。
 抽選結果は4月11日(木) 15:00以降に中島体育センターまでお問い合わせください。
 その他：空き申込みは先着順です。(補欠の受付もいたします。)
 4月12日(金) 10:00～お電話でのみお受けします。
 ※キャンセルの場合は前日の17:00まで連絡をお願いします。
 それ以降キャンセルの場合は、受講料を全額お支払いいただきます。

曜日	日程	時間	指導員
月	5月13日	①12:10～13:00 ②13:10～14:00	下田 順子
	5月20日		中島ケイ子



■お申し込み・お問い合わせ■ **中島体育センター** 【TEL】530-5906

支笏湖までの完全チャレンジ！第42回北海道を歩こう参加者募集!!

■開催日時 **2019年5月26日(日) 8:00開会式**

■スタート **札幌市立真駒内中学校**

<地下鉄南北線真駒内駅から徒歩3分>

■種目・参加料(消費税込み)

種目	参加料
33kmコース ゴール：支笏湖ポロピナイ	一般：2,260円 中学生以下：1,640円
10kmコース ゴール：真駒内カントリークラブ	一般：1,850円 中学生以下：1,230円

■申込方法及び申込期間

郵便振替 2019年3月18日(月)～4月4日(木)当日消印有効
 インターネット・直接 2019年3月18日(月)～4月10日(水)



■大会に関する問い合わせ先及び直接申込先

一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団
 事業課内「北海道を歩こう」事務局

〒064-0931

札幌市中央区中島公園1番5号 札幌市中島体育センター内
 TEL(011)530-5562 (9:00～17:00 土・日・祝日は休み)

<http://www.shsf.jp/walk>

ホームページから時間割や教室内容などをご覧になれます

アドレスは……<http://www.shsf.jp>

一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団のページが表示されます
 画面左にある「各施設のご案内」をクリックしてください



地下鉄南北線「幌平橋駅」1番出口より徒歩5分

忘れていませんか？

お忘れ物は事務室にて一時お預かりしております。
 お気づきの方はお早めに事務室までお越しください。

盗難注意!!

- 車の中には貴重品、バッグは置かないこと!
- 館内ではバッグは放置せず更衣室の有料ロッカー(50円)を利用してください。
- 財布・貴重品等は、お客様の責任で管理願います。

※盗難された場合、当センター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。

2019年

4月

中島体育センター

NAKAJIMA SPORTS CENTER

利用時間割

〒064-0931 札幌市中央区中島公園1番5号 TEL530-5906 FAX530-5907

第1期教室受講生 追加募集受付中!

4月から開講となる第1期教室の追加申込みを随時受け付けております。

申し込みの前に、見学や1回体験をすることもできます。

1回体験…体験料500円+施設利用料 ※見学は無料です。

**106 膝にやさしい
窓心ヨガ**

金曜日 13:30～14:30
対象：16歳以上

**121 ボディメイク・
ヨガ**

木曜日 19:15～20:30
対象：16歳以上

132 Sunday ヨガ

日曜日 10:00～11:00
対象：16歳以上

133 Sundayピラティス

日曜日 11:15～12:15
対象：16歳以上

134 クロストレーニング

金曜日 13:30～14:30
対象：16歳以上

定員に空きのある教室のみ、追加募集を行っております。
 この他にも空きのある教室がありますのでお気軽にお問い合わせください。

上記の教室は、追加申込み受付中の教室を一部抜粋したものです。

各教室の詳細や、その他の教室については、ホームページまたは電話・窓口にお問い合わせください。

受付は先着順ですので、定員になり次第締め切りとさせていただきます。

Webでの追加申込みは受け付けておりません。電話・窓口にてお申込みください。

★格技室ナイト専用利用案内★

下記期間につきまして、格技室のナイト専用利用を実施致します。

実施日をご確認の上、札幌市公共施設予約情報システムでお申込みください。

実施日：各月の第2・第4金曜日(※祝祭日は除く)

時間/料金：21時15分～23時15分/4,020円 ※11月1日～3月31日は別途暖房料金(960円)がかかります。

お知らせ

4月22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「中島体育センター」の管理運営を行っております。

専用利用料と利用時間

※体育室・小体育室・格技室の予約は、スポーツ施設予約情報システムでお申し込みください。

区分	体育室	小体育室	格技室	講堂	多目的室
午前の部 9:00~12:00	5,700円	4,500円	4,500円	1時間につき 1,350円	1時間につき 910円
午後の部 13:00~17:00	8,300円	6,700円	6,700円	※予約はお電話または 直接窓口へ	
夜間の部 18:00~21:00	11,200円	8,300円	8,300円		

※上記料金は平日料金です。土・日・祝日は2割増となります。
※11月から3月までは別途暖房料が必要です。

体育室
バレーボール1面、フットサル1面 テニス1面、バドミントン3面など
小体育室
卓球8台、剣道、エアロビクスなど
格技室
柔道、合気道、ヨガなど
講堂
90人収容可能。会議・講演会など
多目的室
20人収容可能。小規模な会議など

個人利用料と利用時間

区分	当日券	回数券 (6枚つづり)	1ヶ月券	共通1ヶ月券
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

※共通1ヶ月券は各区体育館、各スケート場、各プール及び宮の沢屋内競技場で使用できます。
※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。

☆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です。
※高校生・中学生は受付の際に、生徒手帳を提示してください。
※中学生以下は無料ですが、各時間ごとに受付をしてください。
※トレーニング室に限っての利用は入館から退館まで利用(1人1回)できます。

時間割のみかた

施設整備日	毎月第4月曜日(祝日等の場合は第3月曜日)は、施設整備日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。
格技系開放	スポーツ講習会のため個人利用はできません。 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)同伴とさせていただきます。

※お願い…駐車場は若干のスペースしかございません。来館の際はできるだけ公共交通機関のご利用をお願いいたします。

午 前 の 部

区分	専用 9:00~12:00 一般開放 9:00~12:30		
	体育室	小体育室	格技室
1月	テニス	卓球マシン	太極拳
2火	テニス	専用	健美操 あへあほ健康体操
3水	テニス	卓球開放	格技系開放
4木	専用	卓球	ヨガ
5金	バドミントン	卓球開放	専用
6土	Jr.テニス	Jr.ショートテニス	bambeat!
7日	専用	専用	専用
8月	テニス	卓球マシン	太極拳
9火	テニス	専用	健美操 あへあほ健康体操
10水	テニス	卓球開放	格技系開放
11木	専用	卓球	ヨガ
12金	バドミントン	卓球	専用
13土	Jr.テニス	Jr.ショートテニス	bambeat!
14日	専用	卓球開放	専用
15月	テニス	卓球マシン	太極拳
16火	テニス	専用	健美操 あへあほ健康体操
17水	テニス	卓球開放	格技系開放
18木	専用	卓球	ヨガ
19金	バドミントン	卓球	専用
20土	Jr.テニス	Jr.ショートテニス	bambeat!
21日	専用	専用	専用
22月	施設整備日		
23火	テニス	専用	健美操 あへあほ健康体操
24水	テニス	卓球開放	格技系開放
25木	専用	卓球	ヨガ
26金	バドミントン	卓球	専用
27土	Jr.テニス	Jr.ショートテニス	bambeat!
28日	専用	卓球開放	専用
29月	専用	卓球開放	格技系開放
30火	専用	専用	格技系開放

午 後 の 部

区分	専用 13:00~17:00 一般開放 13:00~17:00		
	体育室	小体育室	格技室
1月	幼児トランポリン	卓球開放	格技系開放
2火	13:15~16:00まで 卓球開放	13:00~16:00まで 卓球開放	ヨガ
3水	卓球 キッズソフト	卓球開放	格技系開放
4木	16:00まで卓球開放	卓球開放	背骨コンディショニング
5金	13:30~16:00まで 卓球開放	卓球開放	膝にやさしい安心ヨガ
6土	専用	13:15~卓球開放	格技系開放
7日	専用	専用	専用
8月	幼児トランポリン	卓球開放	格技系開放
9火	13:15~16:00まで 卓球開放	13:00~16:00まで 卓球開放	ヨガ いろは体験会
10水	卓球 キッズソフト	卓球開放	格技系開放
11木	16:00まで卓球開放	卓球開放	背骨コンディショニング
12金	卓球	卓球開放	膝にやさしい安心ヨガ
13土	専用	13:15~卓球開放	格技系開放
14日	専用	卓球開放	格技系開放
15月	幼児トランポリン	卓球開放	格技系開放
16火	13:15~16:00まで 卓球開放	13:00~16:00まで 卓球開放	ヨガ
17水	卓球 キッズソフト	卓球開放	格技系開放
18木	16:00まで卓球開放	卓球開放	背骨コンディショニング
19金	卓球	卓球開放	膝にやさしい安心ヨガ
20土	専用	13:15~卓球開放	専用
21日	専用	卓球開放	専用
22月	施設整備日		
23火	13:15~16:00まで 卓球開放	13:00~16:00まで 卓球開放	ヨガ
24水	卓球 キッズソフト	卓球開放	格技系開放
25木	16:00まで卓球開放	卓球開放	背骨コンディショニング
26金	卓球	卓球開放	膝にやさしい安心ヨガ
27土	専用	13:15~卓球開放	専用
28日	専用	卓球開放	格技系開放
29月	専用	卓球開放	格技系開放
30火	専用	卓球開放	格技系開放

少年少女スポーツ講習会

※一般利用はできません 16:10~18:15	
体育室	小体育室
トランポリン	
Jr.テニス	Jr.ショートテニス
Jr.フットサル	
バドミントン	
バドミントン	
トランポリン	
Jr.テニス	Jr.ショートテニス
Jr.フットサル	
バドミントン	
バドミントン	
トランポリン	
Jr.テニス	Jr.ショートテニス
Jr.フットサル	
バドミントン	
バドミントン	
施設整備日	
Jr.テニス	Jr.ショートテニス
Jr.フットサル	
バドミントン	
バドミントン	

夜 間 の 部

区分	専用 18:00~21:00 一般開放 17:30~21:00		
	体育室	小体育室	格技室
1月	18:00~ バドミントン開放	卓球開放	格技系開放
2火	専用	18:30~卓球開放	専用
3水	18:15~ フットサル開放	専用	格技系開放
4木	テニス	卓球開放	格技系開放
5金	専用	卓球開放	格技系開放
6土	テニス	卓球開放	格技系開放
7日	専用	卓球開放	格技系開放
8月	専用	卓球開放	格技系開放
9火	専用	18:30~卓球開放	専用
10水	18:15~ フットサル開放	専用	格技系開放
11木	テニス	卓球開放	格技系開放
12金	専用	卓球開放	格技系開放
13土	テニス	卓球開放	格技系開放
14日	専用	卓球開放	格技系開放
15月	18:00~ バドミントン開放	卓球開放	格技系開放
16火	専用	18:30~卓球開放	専用
17水	18:15~ フットサル開放	専用	格技系開放
18木	テニス	専用	格技系開放
19金	専用	卓球開放	格技系開放
20土	テニス	卓球開放	格技系開放
21日	専用	卓球開放	格技系開放
22月	施設整備日		
23火	専用	18:30~卓球開放	専用
24水	18:15~ フットサル開放	専用	格技系開放
25木	テニス	専用	格技系開放
26金	専用	卓球開放	専用
27土	テニス	卓球開放	格技系開放
28日	専用	卓球開放	格技系開放
29月	専用	卓球開放	格技系開放
30火	専用	卓球開放	専用

用具の貸出

●マークの日は、用具の貸出(ラケット・ボール・シャトル)を行っています。

卓球マシン

・1日(月)、8日(月)、15日(月)
指導員が付きまます。(9:00~12:00)

フットサル

・3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)
・指導員が付きまます。(18:15~21:00)
・利用券をお買い求めのうえ、受付に提示し、指導員にお渡しくださいませようお願い致します。

トレーニング室

・9:00~21:00の間利用できます。

トレーニング室指導員配置表			
	9~12	13~16	18~21
月	○	○	-
火	○	○	-
水	○	9~14	-
木	○	○	-
金	○	-	-
土	-	-	-
日・祝	-	-	-

○→指導員配置
-→指導員不在

・中学生以下は入室できません。
・都合により、やむをえず指導員の配置が変更する場合がありますのでご了承ください。

夜間の小中学生の 単独利用について

☆小学生は17時までの利用となります。ただし、保護者同伴の場合に限り、21時までご利用いただけます。
☆中学生は19時までの利用となります。ただし、保護者の送迎がある場合または保護者同伴の場合は、21時までご利用いただけます。

※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。