

※教室内容については変更となる場合がありますのでご了承ください。

■成人対象教室■ 球技系 <3ヵ月コース> (4月～6月)

番号	教室名	曜日	時間	定員
1	卓球入門	水	9:10～10:40	15
2	卓球初級A	水	9:10～10:40	15
3	卓球初級B	水	10:45～12:15	15
4	卓球中級	火	9:10～10:40	30
5	卓球中級A	水	9:10～10:40	15
6	卓球中級B	水	10:45～12:15	30
7	卓球中級	木	9:10～10:40	30
8	卓球中上級	水	13:00～14:30	30
9	バドミントン入門	水	9:30～11:00	15
10	バドミントン初級	水	11:00～13:00	15
11	ソフトテニス中級	水	13:15～14:45	20
12	テニス初心者	月	14:30～16:00	10
13	テニス初級	月	13:00～14:30	10
14		木	12:45～14:15	10
15	テニス初中級	火	13:00～14:30	10
16		金	13:00～14:30	10
17	テニス中級	火	14:30～16:00	10
18		金	14:30～16:00	10

■フィットネス系■ <3ヵ月コース> (4月～6月)

番号	教室名	曜日	時間	定員
21	さわやか健康体操	水	9:30～10:45	30
		ストレッチ体操を通してひざ痛、慢性疲労を改善し自然治療力、免疫力を高める教室です。		
22	からだにやさしい健康体操	金	13:00～14:30	30
		腰痛体操を通して体力をつけ、肩こり・腰痛を改善します。		
23	健康体操 姿勢美	水	11:00～12:15	30
		ストレッチや音楽に合わせた体操を通してカラダの改善をし、正しい姿勢を取り戻します。		
24	健美操	金	11:10～12:30	30
		ゆったりとした動きの中で多種の呼吸法により代謝を調整し、自然治療力を高め、肩こりや腰痛などの日常に多い症状を緩和します。		
25	ピラティス & ボールシェイプ	火	13:00～14:10	30
		姿勢改善や肩こり、腰痛等の緩和にも効果があるとされているピラティスを、ボールを使って楽しく動くクラスです。身体のゆがみや筋肉のアンバランスを軽減、解消させることが期待できます。		
26	ヨガ	月	13:00～14:00	30
		全身の筋肉や関節を柔軟にして、正しい呼吸法を習得します。		
27	スローフロー ヨガ入門	火	10:00～11:00	30
		ゆっくりと呼吸に合わせて流れるようにポーズを行っていきます。初心者の方も安心してご参加いただけます。		
28	スローフロー ヨガ応用	火	11:15～12:15	30
		ゆっくりと呼吸に合わせて流れるようにポーズを行っていきます。連続した動きの中で強度のあるポーズが入ります。		
29	ナイトヨガ	金	19:00～20:00	20
		呼吸に合わせて、ゆっくりと丁寧にポーズをとります。自律神経を整え、肩こり・腰痛にも効果があり、心と体を癒し、日々の疲れを改善します。		
30	フラダンス	火	11:00～12:00	20
		フラダンスの基礎を身につけ、癒し効果のある曲と動きで、楽しくいきいきとハワイアンフラを習得します。初めての方も気軽に参加いただけます。		
31	体質改善 & ストレッチ	金	10:00～11:00	20
		リンパマッサージで冷え、むくみ解消！簡単な運動で肩膝腰の痛みを和らげ免疫力&代謝をUP！内側の筋肉「コア」を刺激して健やかなカラダを育てましょう。		
32	太極拳	木	13:30～15:00	30
		二十四式太極拳を学びます。ゆったりとした動きの中に足腰を鍛え、全身のツボ・経路を刺激し気血の巡りを良くする効果があります。体力に自信のない方、運動が苦手な方でも始めやすい教室となっております。		
33	リラックスヨガ	木	21:10～22:00	20
		ヨガのポーズと呼吸で1日の疲れを取り、リラックスさせていきます。また、アロマの香りで癒され心地よい時間がながれます。		
34	背骨コンディショニング	水	11:50～12:50	15
		肩こり・腰痛・膝痛・内臓の不調をはじめとするさまざまな症状は、骨盤の歪みから発生し、独自の体操、背骨ひとつひとつを動かす体にやさしい矯正と筋力向上でカラダ本来の自己治療力を回復させ、体の中からきれいになります。		
35	ヨガ&ピラティス	水	13:00～14:00	15
		ピラティスでコアマッスル(体幹)をひきしめ、体の動きを整えて、ヨガで筋肉をストレッチし、体の歪みを調整し、キレイな姿勢づくりや、心身の調整を行います。		
36	バレトン	水	10:00～11:20	15
		ニューヨークで40万人が愛した新しいダイエットプログラム！ヨガにバレエの要素を取り入れた簡単な運動です。全身の筋肉を効率よく整え、美しいボディラインへ導きます。柔軟性、心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼も期待でき、姿勢矯正、体の筋バランスを整えます。		
37	NEW!! 開脚べったり (少人数制)	木	12:45～13:45(予定)	7
		どんなに体がかたい方でもベターっと開脚できるようになる方法を学びます。		
40	マインドフルネス瞑想 (はじめての瞑想)	金	10:45～12:15	15
		体を緩めるケアから始まり、心身を調整する呼吸法を行い、頭と心を元気に調えていきます。代謝をあげたり、脳を活性化させる。スポーツの成果を上げやすくする。心が穏やかに毎日を通せるようになります。		

■フィットネス系■ <通年コース> (4月～3月)

番号	教室名	曜日	時間	定員
20	らくらくリズム体操	水	10:00～11:30	30
		やさしいリズム体操をメインに心肺機能の向上を目指し、楽しく身体づくりをしていきます。		

■幼児・少年少女■ <6ヵ月コース> (4月～9月)

番号	教室名	対象	曜日	時間	定員		
1. 初年度申込み	50	ジュニアバドミントン	小3～小6	火	16:15～17:45	30	
	51	ジュニアバドミントン	小3～小6	金	16:15～17:45	30	
	52	ジュニアテニス	小3・小4	月	16:00～17:00	10	
	53	ジュニアテニス	小5・小6	月	17:00～18:00	10	
	54	ジュニア卓球	小2～小6	水	16:15～17:45	20	
	55	ミニバスケットボール	小1～小3	水	15:30～16:30	30	
	56	ミニバスケットボール	小4～小6	水	16:30～18:00	30	
	57	キッズフットサル	年中・年長	木	14:35～15:20	10	
	58	ジュニアフットサル	小1～小3	木	15:35～16:35	20	
	59	ジュニアフットサル	小4～小6	木	16:40～17:40	20	
	60	キッズヒップホップ	5・6歳・小1	木	15:30～16:30	20	
	61	ジュニアヒップホップ(基礎)	小2～小6	木	16:30～17:30	20	
	62	ジュニアヒップホップ(レベルアップ)	小2～小6	木	17:40～18:40	20	
	63	チャダンス	小1	火	16:00～17:00	20	
	64	チャダンス	小2・小3	火	17:00～18:00	20	
	65	おやこ体育あそび	2歳半～4歳と保護者	木	14:00～15:00 (2名1組)	10	
	2. 初年度申込み	66	幼児体育あそびA	年中・年長	月	15:00～16:00	10
		67	幼児体育あそびB	年中・年長	木	15:00～16:00	10
		68	幼児体育あそびC	年中・年長	火	15:00～16:00	10
69		ジュニア体育あそび	小1・小2	火	16:00～17:00	10	
70	ジュニア体育(レベルアップ)	小1・小2	月	16:00～17:30	10		
71	ジュニア体育	小3・小4	木	16:00～17:30	10		
3. 初年度申込みコースのみ	72	げんきキッズ 年中・年長A	年中・年長	水	14:00～15:00	20	
	73	げんきキッズ 年中・年長B	年中・年長	水	15:00～16:00	20	
	74	げんきキッズ 小1・小2	小1・小2	水	16:00～17:00	20	
	75	げんきキッズ 年中・年長	年中・年長	金	15:00～16:00	20	
	76	げんきキッズ 小1・小2	小1・小2	金	16:00～17:00	20	
	77	Let's English A ~幼児運動プログラム~	2歳～4歳 (保護者同伴)	金	12:10～12:50	8	
	78	Let's English B ~幼児運動プログラム~	2歳～4歳 (保護者同伴)	金	13:00～13:40	8	

げんきキッズ体験会
3月13日(水) 15:00～年中・年長
16:00～小1・小2
 申込期間：3月1日(金)～3月12日(火) ※先着順
 申込方法：電話または直接申込

西区体育館・温水プール

2019年 **2月** 利用時間割 〒063-0825 札幌市西区発寒5条8丁目9-1
 電話 662-2149 FAX 662-2177

西区体育館・温水プール 平成31年度 第1期 体育館 スポーツ・フィットネス教室募集要項

■申込期間
3月1日(金)～14日(木) 9:00～20:00 ※WEB申込は、14日(木) 23時59分59秒まで。

■申込方法
 申込みの際、「受講者カード」を既にお持ちの方は、ご準備をお願いいたします。
 1 **WEB申込** 下記アドレスまたは当財団HPの「スポーツ教室WEB申込」にアクセスし、申込順に従って申込みください。【<https://class.shsf.jp/>】
 2 **直接申込** 施設で配布している「申込用紙」に必要事項を記入のうえ、窓口までお持ちください。
 3 **電話申込** 申込みされる「コース番号」と「教室名」をお伝えください。必要事項等をお伺いいたします。【TEL 011-662-2149】



■抽選日
3月16日(土) 10:00
 多数申込時は、コンピュータによる自動抽選(非公開)を行います。
 電話、窓口申込みの方(落選、開講中止教室に申込みの方)は電話にて、WEB申込の方はメールにて、3月18日(月)までに当施設よりご連絡いたします。

■追加申込(先着順)
3月19日(火) 9:00 より電話にて先着順で追加申込みを受け付けいたします。
 3月20日(水)以降は、電話または直接窓口でも受け付けいたします。 ※申込締切後、定員に達していない教室のみ追加募集を行います。

■納入期間
3月20日(水)～31日(日) 9:00～20:00

■注意事項
 ・受講料の他、毎回、施設利用料が別途必要です。

施設区分	施設利用料		
	当日券	回数券	1ヶ月券
一般	390円	1,950円	5,670円
高校生	230円	1,150円	3,350円
65歳以上	130円	650円	1,670円
中学生以下	無料	—	—

一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団 は つどーむ会場
 『第70回さっぽろ雪まつり』を応援しています 札幌市東区栄町 885 番地 1
当財団管理施設の「つどーむ」が第2会場です TEL011-784-2106
みなさまのご来場をお待ちしております 開催期間 2019/1/31(木)～2/11(月・祝)

《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。

* **2月18日(月)は施設整備日のため、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「札幌市西区体育館・温水プール」の管理運営を行っています。

H31.2月 西区体育館・温水プール利用時間帯及び利用料

体育館

午前の部 9:00～12:30
 午後の部 13:00～17:00
 夜間の部 17:30～21:00

※利用料は各時間帯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。

プール

施設区分	体育館			温水プール			共通券		
	当日券 (各時間帯ごと)	回数券 (6枚つづり)	1ヵ月券 (体育館)	当日券 (1人一回)	回数券 (6枚つづり)	1ヵ月券 (プール・スケート等)	当日券 (1人一回)	回数券 (6枚つづり)	1ヵ月券 (屋内体育施設)
一般	390円	1,950円	5,670円	580円	2,900円	5,800円	780円	3,900円	8,600円
高校生	230円	1,150円	3,350円	280円	1,400円	2,800円	410円	2,050円	4,610円
中学生以下	無料 (中学生は入館の際、必ず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	140円	700円	1,400円	220円	1,100円	2,300円
その他	専用利用等については、事務室にてお問い合わせください。 貴重品等の保管は更衣室内ロッカー(有料50円)を利用するなど、各自で責任をもって管理してください。(盗難事故が多発しております。) ※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。			団体 30人～99人 当日券の2割引 100人以上 当日券の2.5割引			体育館・プール併設施設を 共通して利用する場合 (清田体育館・温水プール及び 西区体育館・温水プールのみ)		
				必ず水泳帽子を着用してください。 ロッカー利用料(1回50円)が必要です。					

個人利用	曜日と時間帯で各種目が設定されます。(用具の貸出不可)
専用	サークルなどの団体貸し切りです。
	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3月曜日(祝日等の場合は第4月曜日)は施設整備日のためご利用できません。

用具の貸出し

土・日曜日および祝日の一般開放につきましては、無料で用具の貸出しをしています。(●印が貸出日です)
 [種目] バドミントン、卓球
 バasketボール (ゴール1台、シュート程度)
 ※数に限りがありますのでできるだけご持参ください。
 運動靴は貸出ししていません。

※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。

午前の部						
9:00～12:30 (専用9:00～12:00)						
区分	競技室		体育室	格技室	弓道場	トレーニング室
	A	B				
1 金	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	専用	体育改善&ストレッチ 健美操		
2 土	ロータリー杯争奪西区・手稲区 中学生スポーツ大会			格技系開放		専用
3 日	ウィンターフェスティバル 北海道大会			格技系開放	弓絆会	専用
4 月	専用	バドミントン	卓球	格技系開放		
5 火	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	卓球中級	スローフローヨガ 入門・応用		
6 水	バドミントン (入門・初級)	卓球 (入門・初級・中級)	さわやか健康体操 健康体操 姿勢美	らくらくリズム体操 前フットジョギング		
7 木	バドミントン	卓球中級	格技系開放			
8 金	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	専用	体育改善&ストレッチ 健美操		
9 土	札幌市スポーツ少年団 第18回バドミントン交流大会			卓球	格技系開放	
10 日	西区長杯バドミントン大会			格技系開放		
11 月	札幌ウィンターステージ			卓球	格技系開放	専用
12 火	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	卓球中級	スローフローヨガ 入門・応用		
13 水	バドミントン (入門・初級)	卓球 (入門・初級・中級)	さわやか健康体操 健康体操 姿勢美	らくらくリズム体操 前フットジョギング		
14 木	バドミントン	卓球中級	格技系開放			
15 金	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	専用	体育改善&ストレッチ 健美操		
16 土	札幌HTCフェスティバル			卓球	格技系開放	専用
17 日	バドミントン バスケボール	バドミントン	卓球	格技系開放		
18 月	施設整備日					
19 火	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	卓球中級	スローフローヨガ 入門・応用		
20 水	バドミントン (入門・初級)	卓球 (入門・初級・中級)	さわやか健康体操 健康体操 姿勢美	らくらくリズム体操 前フットジョギング		
21 木	バドミントン	卓球中級	格技系開放			
22 金	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	専用	体育改善&ストレッチ 健美操		
23 土	中学校バドミントンABクラス本選			格技系開放		専用
24 日	中学校バドミントンABクラス本選			格技系開放	弓絆会	専用
25 月	専用	バドミントン	卓球	格技系開放		
26 火	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	卓球中級	スローフローヨガ 入門・応用		
27 水	バドミントン (入門・初級)	卓球 (入門・初級・中級)	さわやか健康体操 健康体操 姿勢美	らくらくリズム体操 前フットジョギング		
28 木	バドミントン	卓球中級	格技系開放			

午後の部						
13:00～17:00						
区分	競技室		体育室	格技室	弓道場	トレーニング室
	A	B				
1 金	テニス 初中級・中級	卓球(マシン)	バドミントン	ヨガ 幼児・Jr.体育		
2 土	ロータリー杯争奪西区・手稲区 中学生スポーツ大会			格技系開放		専用
3 日	ウィンターフェスティバル 北海道大会			格技系開放		専用
4 月	テニス 初級・初心者	ゲートボール	卓球	ヨガ 幼児・Jr.体育		
5 火	テニス 初中級・中級	ミニテニス テニポン	卓球～16:45 Jr.チアダンス 17:00～18:00	ピラティス 幼児・Jr.体育(小・中)		
6 水	ソフトテニス 中級	卓球中上級 14:30～卓球	バドミントン	げんきキッズ		
7 木	テニス初級 キッズフットサル	バドミントン	太極拳 キッズJr.HIPHOP	親子・幼児 Jr.体育(小3・4)		
8 金	テニス 初中級・中級	卓球(マシン)	バドミントン	ヨガ 幼児・Jr.体育		
9 土	札幌市スポーツ少年団 第18回バドミントン交流大会			札幌ミニ バレー協会	格技系開放	
10 日	西区長杯バドミントン大会			格技系開放		
11 月	札幌ウィンターステージ			卓球	格技系開放	専用
12 火	テニス 初中級・中級	ミニテニス テニポン	卓球～16:45 Jr.チアダンス 17:00～18:00	ピラティス 幼児・Jr.体育(小・中)		
13 水	ソフトテニス 中級	卓球中上級 14:30～卓球	バドミントン	げんきキッズ		
14 木	テニス初級 キッズフットサル	バドミントン	太極拳 キッズJr.HIPHOP	親子・幼児 Jr.体育(小3・4)		
15 金	テニス 初中級・中級	卓球(マシン)	バドミントン	ヨガ 幼児・Jr.体育		
16 土	札幌HTCフェスティバル			卓球	格技系開放	専用
17 日	バドミントン バスケボール	バドミントン	卓球	格技系開放		
18 月	施設整備日					
19 火	テニス 初中級・中級	ミニテニス テニポン	卓球～16:45 Jr.チアダンス 17:00～18:00	ピラティス 幼児・Jr.体育(小・中)		
20 水	ソフトテニス 中級	卓球中上級 14:30～卓球	バドミントン	げんきキッズ		
21 木	テニス初級 キッズフットサル	バドミントン	太極拳 キッズJr.HIPHOP	親子・幼児 Jr.体育(小3・4)		
22 金	テニス 初中級・中級	卓球(マシン)	バドミントン	ヨガ 幼児・Jr.体育		
23 土	中学校バドミントンABクラス本選			格技系開放		専用
24 日	中学校バドミントンABクラス本選			格技系開放		専用
25 月	テニス 初級・初心者	ゲートボール	卓球	ヨガ 幼児・Jr.体育		
26 火	テニス 初中級・中級	ミニテニス テニポン	卓球～16:45 Jr.チアダンス 17:00～18:00	ピラティス 幼児・Jr.体育(小・中)		
27 水	ソフトテニス 中級	卓球中上級 14:30～卓球	げんきキッズ チャレンジタイム	格技系開放		
28 木	テニス初級 キッズフットサル	バドミントン	太極拳 キッズJr.HIPHOP	親子・幼児 Jr.体育(小3・4)		

少年少女スポーツ講習会	
16:15～17:45	
区分	競技室
	A 競技室 B
	一般の方はご利用 できません。
1 金	Jr.バドミントン 16:15～17:45
2 土	
3 日	
4 月	Jr.テニス 16:00～18:00
5 火	Jr.バドミントン 16:15～17:45
6 水	ミニバスケボール 15:30～18:00 Jr.卓球 16:15～17:45
7 木	Jr.フットサル 15:35～17:40
8 金	Jr.バドミントン 16:15～17:45
9 土	
10 日	
11 月	
12 火	Jr.バドミントン 16:15～17:45
13 水	ミニバスケボール 15:30～18:00 Jr.卓球 16:15～17:45
14 木	Jr.フットサル 15:35～17:40
15 金	Jr.バドミントン 16:15～17:45
16 土	
17 日	
18 月	施設整備日
19 火	Jr.バドミントン 16:15～17:45
20 水	ミニバスケボール 15:30～18:00 Jr.卓球 16:15～17:45
21 木	Jr.フットサル 15:35～17:40
22 金	Jr.バドミントン 16:15～17:45
23 土	
24 日	
25 月	Jr.テニス 16:00～18:00
26 火	Jr.バドミントン 16:15～17:45
27 水	ミニバスケボール 15:30～18:00 Jr.卓球 16:15～17:45
28 木	Jr.フットサル 15:35～17:40

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)						
17:30～21:00						
区分	競技室		体育室	格技室	弓道場	トレーニング室
	A	B				
1 金	17:45～ テニス	バレーボール	剣道	少林寺拳法		
2 土	バドミントン バスケボール	バドミントン	卓球	格技系開放		
3 日	バドミントン バスケボール	バドミントン	卓球	格技系開放		
4 月	18:10～ バドミントン	バドミントン	卓球	柔道		
5 火	17:45～ バドミントン	ソフトテニス	18:00～ 剣道	格技系開放		
6 水	18:00～ バスケボール	卓球	空手 (和道会)	柔道		
7 木	18:00～ フットサル	バドミントン	ミニバレー	合気武道		
8 金	17:45～ テニス	バレーボール	剣道	少林寺拳法		
9 土	バドミントン バスケボール	バドミントン	卓球	格技系開放		
10 日	バドミントン バスケボール	バドミントン	卓球	格技系開放		
11 月	バドミントン バスケボール	バドミントン	卓球	格技系開放		
12 火	17:45～ バドミントン	ソフトテニス	18:00～ 剣道	格技系開放		
13 水	18:00～ バスケボール	卓球	空手 (和道会)	柔道		
14 木	18:00～ フットサル	バドミントン	ミニバレー	合気武道		
15 金	17:45～ テニス	バレーボール	剣道	少林寺拳法		
16 土	バドミントン バスケボール	バドミントン	卓球	格技系開放		
17 日	バドミントン バスケボール	バドミントン	卓球	格技系開放		
18 月	施設整備日					
19 火	17:45～ バドミントン	ソフトテニス	18:00～ 剣道	格技系開放		
20 水	18:00～ バスケボール	卓球	空手 (和道会)	柔道		
21 木	18:00～ フットサル	バドミントン	ミニバレー	合気武道		
22 金	17:45～ テニス	バレーボール	剣道	少林寺拳法		
23 土	中学校バドミントンABクラス本選			格技系開放		専用
24 日	中学校バドミントンABクラス本選			卓球	格技系開放	専用
25 月	18:10～ バドミントン	バドミントン	卓球	柔道		
26 火	17:45～ バドミントン	ソフトテニス	18:00～ 剣道	格技系開放		
27 水	18:00～ バスケボール	卓球	空手 (和道会)	柔道		
28 木	18:00～ フットサル	バドミントン	ミニバレー	合気武道		

弓道場

○月～日曜日の各時間帯で利用
できます。
○平成30年12月～平成31年3月
までの間は月曜日・火曜日・木
曜日の18時から21時の時間帯
のみ指導員を配置しています。
その他の時間は指導員が配置
されません。
○初心者(高校生・大学生を含む)
の方は、必ず指導員を配置し
ている夜間の部及び、指導員
が付き添ってのご利用になりま
すのでご注意ください。
○平成30年5月から利用方法が
変更となりました。
詳細についてはお問い合わせく
ださい。

重量挙室(登録制)

○一般・大学の未経験者及び高
校生は登録が必要です。なお、
一般・大学の経験者の方は登録
していなくてもご利用できます。
○夜間の部は指導員の指示に従っ
て利用してください。
※幼児、小・中学生は入室・利用
はできません。

トレーニング室

○9:00～21:00の間利用できます。
○水曜日の夜間のみ指導員を配
置しています。
○幼児、小・中学生は入室・利
用できません。

トレーニングデッキ

○9:00～21:00の間利用できま
すが、下記日程につきましてはご
利用できませんので、予めご了
承ください。
○1周約140mです。
○ストレッチングコーナーを設
置しています。
■大会等で利用できない日
2日(出)・3日(日)・11日(月・祝)・
16日(出)の午前・午後の部
23日(出)・24日(日)の全日

夜間の部 バスケットボール バレーボール フットサルの 利用方法

*指導員の指示に従い利用願
います。
○バスケットボール
・19:00までは自由練習
・19:00からは状況に応じて
試合形式で行います。
・混雑時には試合ができな
くなる場合もあります。
○バレーボール
・19:50までは自由練習
・19:50からは状況に応じて
試合形式で行います。
○フットサル
・18:30までは自由練習
・18:30からは状況に応じて
試合形式で行います。

卓球マシン開放日

1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)
競技室Bで開放します。
開放時間は13:00～16:00
指導員がつかます。
金曜日の卓球開放について
○卓球台番号札(23台分)は当日
の8:45より配布します。
○混雑時には15分交代となります。

夜間の部 空手の利用について

○当施設は和道会の指導員
を配置しております。
指導員の指示に従い
利用願います。

多目的室

1・2階にあり、1時間につき910円
です。(土・日・祝日は、1,090円)
※別途、暖房料が必要で、それぞ
れ料金がかかります。(要問合せ)
収容人員は約30名、机・イス・ホ
ワイトボードを用意しております
ので、お気軽にお問い合わせください。