

★ 短期教室 ★

子どもフィジカルアカデミー5月テーマは「跳び箱」。ジャンプや手をつくタイミング習得により、複合的能力を高めます。

教室名	指導員	定員	回数	曜日	時間	対象	実施期間	受講料
少人数制子ども運動教室 「子どもフィジカルアカデミー」 ～5月テーマ:跳び箱～	真藤 優亮	6名	3回	金	15:00～16:00	年中・年長	5月10・17・24日	4,030円
					16:10～17:10	小学1・2年生		
卓球ピンポイント教室 ～ツツキからの攻撃～	札幌婦人卓球親睦会			水	9:10～10:40	16歳以上 レベル:中級以上	5月8・22・29日	3,270円 (2,950円)
テニスクリニック ～バックハンドストローク～	北村 裕昭			木	14:40～15:40	16歳以上 レベル:初中級	5月9・16・23日	2,510円 (2,260円)

※ ()内は65歳以上の方の料金です。障がい者手帳及び障害児通所支援受給者証をお持ちの方は別途割引受講料があります。

- 【受付期間】 4月1日(月)～4月14日(日) 9:00～20:00
※4月8日(月)は施設整備日のため、お申込み受付はWEBのみとなります。WEB、電話または、直接手稲区体育館にご来館ください。
※定員を超えた場合は抽選を行います(非公開)。
- 【抽選日】 4月16日(火) 落選された方にのみ4月17日(水)までに、手稲区体育館からご連絡いたします。
※抽選後「受講可能」となった場合、その権利を他人に(家族でも)譲渡することはできません。
- 【空き申込】 4月18日(木) 9:00～先着順 (お電話でのお申込みのみ受付ます。)
- 【納入期間】 4月20日(土)～4月30日(火) 9:00～20:00 直接手稲区体育館に来館し、納入してください。
- 【その他】
 - 卓球、テニスは上記受講料のほかに、毎回施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です。
 - 高校生は生徒手帳、65歳以上の方は年齢を証明できるものをお持ちください。
 - 療育手帳・各種障がい者手帳をお持ちの方は、提示により施設利用料が免除になります。
 - 定員に満たない場合は、中止することがありますのでご了承ください。

支笏湖までの完全なチャレンジ! 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>

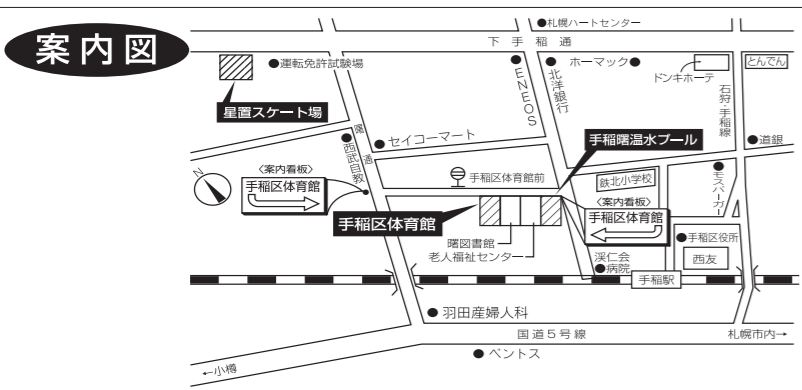
体育館からのお願い

- 〈受付窓口では〉
- 券売機でお買い求めの利用券をおしください。
 - 専用利用、見学などの場合は、必ず受付に申し出てからお入りください。
 - 中学生・高校生は生徒手帳(身分証明書)をお見せください。
 - 19歳未満の勤労青少年の方は身分証明書をお見せください。
 - 高齢者(65歳以上)の方は年齢を証明できるものをお見せください。
 - 障がい者手帳等をお持ちの方はお見せください。(利用料が無料になります。)
 - 幼児遊戯室のみの利用はご遠慮ください。

- 〈館内では〉
- 外靴は禁止です。靴袋をご用意の上、必ず上靴に履き替え、外靴は袋に入れてお持ち込みください。
 - 着替え等の保管は、更衣室内のロッカー(有料50円)をご利用願います。貴重品は貴重品ロッカー(無料)にお入れください。なお、盗難には十分ご注意ください。
 - シャワー室(無料)の利用は20時45分までです。
 - 飲食はロビーなど決められた場所をお願いします。

- 〈スポーツをするときは〉
- 運動靴、運動用具、運動着(ジャージ等)をご持参ください。
 - バドミントン、テニス、卓球などの混み合うときは、15分交替といたします。交代の放送が流れたら待機している方とすみやかに交代してください。
 - 中学生以下の格技室のご利用は保護者同伴となっております。

- 〈夜間の部は〉
- 各種目に指導員を配置しています。混雑時は指導員の指示に従ってください。また、技術向上の簡単なアドバイスも行っていますので、お気軽にご相談ください。(ただし、土曜日、日曜日、祝日を除く)
 - 小・中学生は学校からの指導により、外出時間(帰宅時間)が決められておりますので、下記事項を参照の上ご利用ください。
 - 小学生…午後5時まで。夜間の部を利用する場合は、保護者の同伴が必要。
 - 中学生…午後7時まで。それ以降利用する場合は保護者同伴もしくは送迎が必要。



- 〈交通機関〉
- ◎JRバス「手稲区体育館前」下車
 - 手稲駅北口発 山口団地〔手41〕(循環手41)
 - JRバス 試験場線〔手81〕(手82)〔手90〕
 - 明日風線〔手84〕 (所要時間 約3分)
 - ・宮の沢駅発 発寒団地線〔宮42〕 (所要時間 約30分)
 - JRバス
 - ◎JR「手稲駅」下車 (北口より徒歩約12分)
 - ※季節により多少変更になる場合があります。

2019年時間割

4月 手稲区体育館

TEINE WARD GYMNASIUM

手稲区曙2条1丁目2-46 TEL 684-0088 FAX 684-0089

5月開講「運動あそび いろは」申込受付中!!

＊＊「いろは」は子ども自身と仲間と指導者でつくる運動あそびの教室です!＊＊

指導員	定員	回数	曜日	時間	対象	実施期間	受講料
森岡 いつみ 他	20名	18回	水	15:00～16:00	年中・年長	5/7～順次開講 9月まで	15,550円
				16:00～17:00	小学1・2年生		

障がい者手帳及び障害児通所支援受給者証をお持ちの方は別途割引受講料があります。

- 【申込期間】 4月1日(月)～4月14日(日) 9:00～20:00
※4月8日(月)は施設整備日のため、お申込み受付はWEBのみとなります。※定員を超えた場合は抽選を行います(非公開)。
- 【申込方法】 ①WEB申込 ②電話申込 ③窓口申込
①教室WEB申込アドレス「<https://class.shsf.jp/>」または、当財団HPの「教室WEB申込」へアクセスし、手順にしたがいお申込みください。
②お申込みされる「教室名」をお伝えください。
③「教室受講申請書」に必要事項を記入のうえ、施設窓口にお持ちください。
- 【抽選日】 4月16日(火) ※落選された方にのみ4月17日(水)までに、手稲区体育館からご連絡いたします。
※WEB申込の方は抽選結果をメールでお知らせいたします。
- 【空き申込】 4月18日(木) 9:00～先着順 (お電話でのお申込みのみ受付ます。)
- 【納入期間】 4月20日(土)～4月30日(火) 9:00～20:00 直接手稲区体育館に来館し、納入してください。



WEB申込はこちら

4月開講 手稲区体育館スポーツ教室 追加募集中!!

- ※受講料は残回数によって異なります。
- ※受講料の他に毎回施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です。
- ※教室詳細は直接手稲区体育館にお問い合わせいただくか、HPをご覧ください。
- ※先着順ですので、すでに定員に達している場合があります。

レディースバスケットボール

基本動作のドリブル、パス、シュートを指導します。ブランクのある方も大歓迎です。

対象 16～59歳女性
月曜日 11:15～12:45

セルフマッサージ&ピラティス

セルフマッサージで身体を整えてからピラティスを行います。

対象 16歳以上
水曜日 11:15～12:45

かけっこ塾

北海道ハイテクACアカデミーの先生に教わろう! 運動会に向けてスタートだ!

対象 小学生
5月6日(月祝) 1部 10:00～12:00
2部 13:00～15:00

ワンコイン体験

迷った時は体験! 定員に空きのある教室は体験が可能です。1回500円で体験できます。 ※別途施設利用料が必要です。 ※1コースお一人様1回限り



4月8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「札幌市手稲区体育館」の管理運営を行っています。

利用時間・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

※各時間帯(午前・午後・夜間)右記利用料金が必要です。
 ※トレーニング室に限ってのご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)	1ヵ月券	共通1ヵ月券 (屋内体育施設)
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ヵ月券は、各体育館・各プール・各スケート場・宮の沢屋内競技場で使用できます。
 ☆障がい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。
 ☆中学生以下は無料です。中学生及び高校生は生徒手帳を提示してください。

施設整備日	毎月第2月曜日(祝日の場合は第1月曜日)は施設整備日のためご利用できません。
専用	サークル等の貸し切りのため個人利用はできません。
格技室	「格技系開放」は格技系種目の個人利用ができます。
土・日曜日・祝日の一般開放	開放種目の用具を貸し出します。 バドミントン (用具貸出日) ……ラケット、シャトル貸出日 卓球 (用具貸出日) ……ラケット、ボール貸出日 バスケボール (用具貸出日) ……ボール貸出日 ※バスケボールはシュート程度です。(ゴールは定位置にはありません) ※大会等専用使用のない土曜・日曜・祝日に開放します。 ※貸し出しをしていますが、数に限りがありますので、できるだけご持参ください。



多目的室

1時間につき910円
 (土・日・祝日は1,090円)
 収容人数は約30名
 机、椅子、ホワイトボードを用意しています。
 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。

格技室

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。

卓球マシン

○毎週水・金曜日の午後の部に利用できます。
 ・利用料のみで利用できます。
 ・指導員1名がつき、必要な方は簡単な技術指導が受けられます。
 ・利用時間はお一人3分程度です。
 ○ご利用方法
 ・受付をする際に、お申し出ください。番号札をお渡します。
 ・12時30分からの受付です。
 ・先着40名まで。

13:30～15:30

●水曜日 10・17・24日
 ●金曜日 12・19・26日

※祝日、大会利用の場合はご利用できません。

トレーニングデッキ

専用、大会利用の場合を除き卓球が利用できます(5台)。

トレーニング室

・9:00～21:00の間利用できます。
 ・中学生以下の入室・利用はできません。
 ・毎週火曜日の夜間の部には、指導員を配置しておりますので、簡単なアドバイスが受けられます。
 ※祝日の場合は指導員を配置していません。

主な器具

☆心肺機能向上
 ランニングマシン (6台)
 エアロバイク (3台)
 エアロクライム (1台)
 ☆筋肉向上
 コンビネーションマシン
 ダンベル (1kg～30kg)

午 前 の 部						
9:00 ~ 12:30 専用利用の場合 12:00まで						
区分	競技室		体育室	格技室	トレーニング デッキ	多目的室
	A	B				
1月	専用	テニス初級 レディース/スノー	体質改善ストレッチ ピラティスPLUS	格技系開放	卓球	
2火	バドミントン		ZUMBA さわやか健康体操	格技系開放	卓球	体幹トレ 呼吸ストレッチ
3水	手稲卓球親睦会 春季卓球大会	専用	ビューティヨガ からだにやさしい健康体操	卓球	卓球	3B体操 セラフィス ピラティス
4木	バドミントン	ミニテニス	専用	卓球	卓球	あへあほ 体操
5金	テニス 中級・少人数	中上・上A卓球 初・中・上B卓球	専用	ヨガC 丹田エクササイズ	卓球	ゆる体操 姿勢ピラティス
6土	ゴルフ 基礎・形成	テニス 中級・初級	卓球	ヨガA・B	卓球	選挙 準備
7日	統一地方選挙					
8月	施設整備日					
9火	バドミントン		ZUMBA さわやか健康体操	格技系開放	卓球	体幹トレ 呼吸ストレッチ
10水	テニス 初中級・中級	中A・Bポイント卓球 初・中・上卓球	専用	ビューティヨガ からだにやさしい健康体操	卓球	3B体操 セラフィス ピラティス
11木	バドミントン	ミニテニス	専用	卓球	卓球	あへあほ 体操
12金	テニス 中級・少人数	中上・上A卓球 初・中・上B卓球	専用	ヨガC 丹田エクササイズ	卓球	ゆる体操 姿勢ピラティス
13土	ゴルフ 基礎・形成	テニス 中級・初級	卓球	ヨガA・B	卓球	選挙 準備
14日	札幌チャンピオンシップ (フットサル)					
15月	専用	テニス初級 レディース/スノー	体質改善ストレッチ ピラティスPLUS	格技系開放	卓球	
16火	バドミントン		ZUMBA さわやか健康体操	格技系開放	卓球	体幹トレ 呼吸ストレッチ
17水	テニス 初中級・中級	中A・Bポイント卓球 初・中・上卓球	専用	ビューティヨガ からだにやさしい健康体操	卓球	3B体操 セラフィス ピラティス
18木	バドミントン	ミニテニス	専用	卓球	卓球	あへあほ 体操
19金	テニス 中級・少人数	中上・上A卓球 初・中・上B卓球	専用	ヨガC 丹田エクササイズ	卓球	ゆる体操 姿勢ピラティス
20土	専用	テニス 中級・初級	卓球	ヨガA・B	卓球	選挙 準備
21日	第28回 北区ミニバレー大会					
22月	専用	テニス初級 レディース/スノー	体質改善ストレッチ ピラティスPLUS	格技系開放	卓球	
23火	バドミントン		ZUMBA さわやか健康体操	格技系開放	卓球	体幹トレ 呼吸ストレッチ
24水	テニス 初中級・中級	中A・Bポイント卓球 初・中・上卓球	専用	ビューティヨガ からだにやさしい健康体操	卓球	3B体操 セラフィス ピラティス
25木	バドミントン	ミニテニス	専用	卓球	卓球	あへあほ 体操
26金	テニス 中級・少人数	中上・上A卓球 初・中・上B卓球	専用	ヨガC 丹田エクササイズ	卓球	ゆる体操 姿勢ピラティス
27土	ゴルフ 基礎・形成	テニス 中級・初級	卓球	ヨガA・B	卓球	選挙 準備
28日	バドミントン(6面)/バスケボール					
29月	バドミントン	専用	卓球	格技系開放	卓球	
30火	バドミントン	専用	卓球	格技系開放	卓球	

午 後 の 部						
13:00 ~ 17:00 ★印は 16:15まで						
区分	競技室		体育室	格技室	トレーニング デッキ	多目的室
	A	B				
1月	専用	卓球 ～16:00	あへあほ体操	格技系開放	卓球	
2火	★ミニテニス	★卓球 ～16:00	ゲートボール ～15:45	免疫カUP ストレッチ	卓球	ナアロ
3水	手稲卓球親睦会 春季卓球大会	専用	卓球 ～15:45	からだにやさしい 健康体操A	Jr卓球	
4木	テニス初中級 テニスクリニック	★卓球 ～15:30	ゲートボール ～15:30	格技系開放	卓球	アロマ
5金	★バドミントン	★卓球	ソフトバレー	ピラティス&リセット こもフィジカルA・B	卓球	
6土	統一地方選挙 前日設営					
7日	統一地方選挙					
8月	施設整備日					
9火	★ミニテニス	★卓球 ～16:00	ゲートボール ～15:45	免疫カUP ストレッチ	卓球	ナアロ
10水	テニス中上級	卓球 ～15:45	卓球 ～15:45	からだにやさしい 健康体操A 運動後回復体操	マシン Jr卓球	
11木	テニス初中級 テニスクリニック	★卓球 ～15:30	ゲートボール ～15:30	格技系開放	卓球	アロマ
12金	★バドミントン	★卓球	ソフトバレー	ピラティス&リセット こもフィジカルA・B	マシン	
13土	バドミントン	専用	卓球	格技系開放	卓球	
14日	札幌チャンピオンシップ (フットサル)					
15月	専用	卓球 ～16:00	あへあほ体操	格技系開放	卓球	
16火	★ミニテニス	★卓球 ～16:00	ゲートボール ～15:45	免疫カUP ストレッチ	卓球	ナアロ
17水	テニス中上級	卓球 ～15:45	卓球 ～15:45	からだにやさしい 健康体操A	マシン Jr卓球	
18木	テニス初中級 テニスクリニック	★卓球 ～15:30	ゲートボール ～15:30	格技系開放	卓球	アロマ
19金	ファイターズ ベースボールアカデミー	★卓球	ソフトバレー	ピラティス&リセット こもフィジカルA・B	マシン	
20土	バドミントン	専用	卓球	道剣道段別選手権 手稲区予選会	卓球	
21日	第28回 北区ミニバレー大会					
22月	専用	卓球 ～16:00	あへあほ体操	格技系開放	卓球	
23火	★ミニテニス	★卓球 ～16:00	ゲートボール ～15:45	免疫カUP ストレッチ	卓球	ナアロ
24水	テニス中上級	卓球 ～15:45	卓球 ～15:45	からだにやさしい 健康体操A	マシン Jr卓球	
25木	テニス初中級	★卓球 ～15:30	ゲートボール ～15:30	格技系開放	卓球	アロマ
26金	テニス入門初心者 ファイターズ ベースボールアカデミー	★卓球	ソフトバレー	ピラティス& リセット	マシン	
27土	バドミントン	専用	卓球	格技系開放	卓球	
28日	バドミントン(6面)/バスケボール					
29月	バドミントン	専用	卓球	格技系開放	卓球	
30火	バドミントン	専用	卓球	格技系開放	卓球	

キッズ・ジュニアスポーツ教室			
14:50～18:50 (一般利用はできません)			
区分	競技室		体育室
	A	B	
		ミニス(低学年) ミニス(高学年)	リトルキッズダンス キッズジュニアダンス
	ジュニアテニス	ジュニアバドミントン 火曜日コース	ジュニアソフトテニス ジュニアソフトテニス(高学年)
	キッズテニス	ジュニアバドミントン 木曜日コース	キッズ・ジュニア ヒップホップ
	キッズ・ジュニア バドミントン	ジュニアバレー	
		ミニス(低学年) ミニス(高学年)	リトルキッズダンス キッズジュニアダンス
	ジュニアテニス	ジュニアバドミントン 火曜日コース	ジュニアソフトテニス ジュニアソフトテニス(高学年)
	キッズ・ジュニア バドミントン	ジュニアバレー	
		ミニス(低学年) ミニス(高学年)	リトルキッズダンス キッズジュニアダンス
	ジュニアテニス	ジュニアバドミントン 火曜日コース	ジュニアソフトテニス ジュニアソフトテニス(高学年)
	キッズ・ジュニア バドミントン	ジュニアバレー	

夜間の部 (小学生は保護者同伴。中学生は19時まで。) 保護者の送迎があれば21時まで可						
17:30 ~ 21:00 ★印は 18:00から						
区分	競技室		体育室	格技室	トレーニング デッキ	多目的室
	A	B				
1月	テニス	バスケボール 19:00～	ソフトバレー 18:30～	柔道	卓球	
2火	★フットサル	★バスケボール	★剣道	合気道	卓球	
3水	バレーボール	卓球	★少林寺拳法	空手 (松涛館流)	卓球	5人制 バレーボール
4木	ステップアップ/テニス ナイターテニス中上級	★ソフトテニス	★剣道	柔道	卓球	ヨガ ストレッチ
5金	★バドミントン	空手 (松涛館流)	少林寺拳法	卓球	選挙 準備	
6土	統一地方選挙 前日設営					
7日	統一地方選挙					
8月	施設整備日					
9火	★フットサル	★バスケボール	★剣道	合気道	卓球	
10水	★バレーボール	卓球	★少林寺拳法	空手 (松涛館流)	卓球	5人制 バレーボール
11木	ステップアップ/テニス ナイターテニス中上級	★ソフトテニス	★剣道	柔道	卓球	ヨガ ストレッチ
12金	★バドミントン	空手 (松涛館流)	少林寺拳法	卓球	選挙 準備	
13土	バドミントン	専用	卓球	柔道	卓球	
14日	バドミントン(6面)/バスケボール	卓球	格技系開放	卓球		
15月	テニス	バスケボール 19:00～	ソフトバレー 18:30～	柔道	卓球	
16火	★フットサル	★バスケボール	★剣道	合気道	卓球	
17水	★バレーボール	卓球	★少林寺拳法	空手 (松涛館流)	卓球	5人制 バレーボール
18木	ステップアップ/テニス ナイターテニス中上級	★ソフトテニス	★剣道	柔道	卓球	ヨガ ストレッチ
19金	★バドミントン	空手 (松涛館流)	少林寺拳法	卓球	選挙 準備	
20土	バドミントン	専用	卓球	柔道	卓球	
21日	バドミントン(6面)/バスケボール	卓球	格技系開放	卓球		
22月	テニス	バスケボール 19:00～	ソフトバレー 18:30～	柔道	卓球	
23火	★フットサル	★バスケボール	★剣道	合気道	卓球	
24水	★バレーボール	卓球	★少林寺拳法	空手 (松涛館流)	卓球	5人制 バレーボール
25木	ステップアップ/テニス ナイターテニス中上級	★ソフトテニス	★剣道	柔道	卓球	ヨガ ストレッチ
26金	★バドミントン	空手 (松涛館流)	少林寺拳法	卓球	選挙 準備	
27土	バドミントン	専用	卓球	柔道	卓球	
28日	バドミントン(6面)/バスケボール	卓球	格技系開放	卓球		
29月	バドミントン	専用	ソフトバレー	格技系開放	卓球	
30火	バドミントン	専用	卓球	格技系開放	卓球	

※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。