

# 厚別区体育館 7月開講 スポーツ教室 追加募集受付中

## 厚別区体育館で体力・免疫力を復活させましょう!

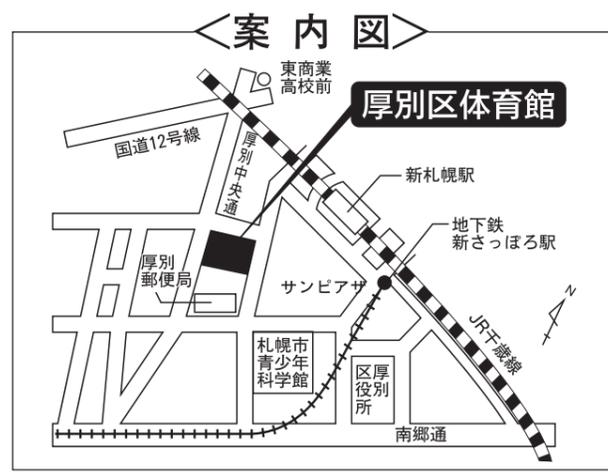
7月より開講している教室です。このほかにもさまざまな教室を開講しております。  
ぜひ自分に合った教室を見つけてください♪受講料、残回数など、詳細はお問い合わせください。

<p>No.46 <b>ココロとカラダの バランスヨガ(火)</b> 13:00~14:15 正しい呼吸法から姿勢を作り、心と身体の機能向上を目指します。中高年の方に適した健康増進のための教室です。 対象:16歳以上の方 指導員:北海道全員健康倶</p>	<p>No.47 <b>ヨガ(火)</b> 14:45~16:15 ヨガの呼吸法とポーズで心身のバランスを整え、日常のストレスを開放していきます。身体がかたくても大丈夫♪ 対象:16歳以上の方 指導員:達 浩美</p>	<p>No.55 <b>膝にやさしい 安心ヨガ(月)</b> 13:00~14:00 下半身の関節に痛みや動かしにくさを感じている方におススメのヨガブロックを使用するので安心して参加できます。 対象:16歳以上の方 指導員:北海道全員健康倶</p>	<p>No.63 <b>リンパマッサージ&amp; ストレッチ(木)</b> 11:00~12:15 軽く身体を動かしてから、ストレッチと全身のリンパのセルフマッサージを行います。 対象:16歳以上の方 指導員:AYA SATO</p>
<p>No.70 <b>ひざこし”もっど” 筋力UP運動(水)</b> 12:45~13:45 歩幅の広がりや、膝の痛みの軽減が実感できる教室です。 対象:16歳以上の方 指導員:吉川 仰</p>	<p>No.71 <b>体幹トレーニング(水)</b> 21:15~22:15 体幹を鍛えてバランスのいい引き締まったカラダをつくりましょう! 対象:16歳以上の方 指導員:丸山 雄大</p>	<p>No.75 <b>ファイティング エアロ(月)</b> 19:50~20:50 パンチ・キックなどの格闘動作を音楽に合わせて行います。シェイプアップ、体力アップ、ストレス解消におススメ! 対象:16歳以上の方 指導員:丸山 雄大</p>	<p>No.80 <b>フラダンス(金)</b> 10:00~11:30 ハワイアンミュージックで心と身体を癒しながら、全身運動で健康な身体をつくりましょう。 対象:16歳以上の女性の方 指導員:浅原 麻美</p>

\*上記教室の他、定員に達していない教室については、先着順にて随時追加申込を受付けております。お電話または受付窓口にてお申込みください。  
\*受講料の他に施設使用料(【一般】390円、【65歳以上の方】130円、【高校生】230円)が必要となります。  
\*受講料については残回数により変わります。  
\*障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、受講料が減額となりますのでお申し出ください。

**500円体験レッスン受付中!**  
「どんな教室か気になるけど体力が続くか不安…」  
「たくさん教室があって迷うなあ」そんな方におススメなのが1回体験!500円で教室を体験できます。(別途施設利用料がかかります。定員に達した時点で受付終了となります。)

<駐車場をご利用のお客様へ>  
当館駐車場は大変狭くなっているため、満車時に通路等空きスペースに縦列駐車を許可しております。受付に縦列駐車申告、移動が必要な際に速やかな移動にご了承の上、ご利用をお願いします。なお、当館を利用する前や終えられた方の駐車はご遠慮願います。  
縦列駐車もできない場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。皆さまのご協力をお願いいたします。



<交通機関>  
〔地下鉄〕 東西線新さっぽろ駅下車(2番出口より)  
〔J R〕 千歳線新札幌駅下車  
〔バ ス〕 中央……山本線・もみじ台団地線・青葉町9丁目線・厚別通線・小野幌線・江別線・平岡循環線・緑ヶ丘線・白陽台線  
J R……江別線・大麻線・もみじ台団地線・平岡循環線・野幌運動公園線・長沼線  
夕鉄……江別曙線・栗山新札幌線・夕張新札幌線  
※いずれも新札幌バスターミナル下車  
各徒歩5分

# 2020 8月 厚別区体育館

## 8月利用時間割

厚別区厚別中央2条5丁目1番20号  
TEL 892-0362  
FAX 892-0363

### 施設をご利用される皆様へ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以下についてご理解とご協力をお願いいたします。

- 【ご利用の皆様へのお願い】
- 体調がすぐれない場合は、ご利用をお控えください。
  - ご利用前に「利用申込書」を受付窓口にご提出ください。
  - 館内ではマスクの着用をお願いいたします。
  - 利用者間の距離をとるなど、密な状態を避けてください。
  - 更衣室については、入室人数を制限しています。
  - 短時間利用と不要な会話を控えるようご協力ください。



- 【利用の制限】
- スポーツ用具の貸し出し  
新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、スポーツ用具の貸し出しは行っておりません。
  - トレーニング室  
時間枠を設け、施設ごとに定員数を定めています。当施設の定員は20名です。  
※各時間枠の間に換気・消毒時間を設けています。
  - ドライヤーの使用  
エアロゾルを発生させる恐れがあるため、使用を禁止しています。

その他、利用制限がございますので、ホームページ等でご確認のうえご利用ください。

### 卓球一般開放ご利用のお客様へ

卓球利用の入室順番を決める方法を、今後、下記要領のとおり変更・実施させていただきます。不特定多数が集う体育館での感染拡大防止及び、ご利用いただく皆様の安全確保・負担軽減・混雑解消のため、何卒、ご理解ご協力のほど宜しくお願い致します。

- ◆開始日:令和2年7月10日(金) 午前の部開放より
- ◆入室順番:「抽選方式」により決定
- ◆実施手順:  
①午前の部: 8時45分から 8時50分の間で受付窓口にて行います。午後の部: 12時20分から12時45分の間で受付窓口にて行います。  
②受付後、無作為に貼付けされているマグネットをひとつ取ります。※各時間帯に受付をされたご本人のみ抽選可能です。※マグネット裏に記載された番号が入室する順番となります。  
③利用開始10分前より“番号の若い順”に4名ずつ入室頂きます。※入室時にマグネットを回収します。※競技室全面開放時は競技室Bより順にご入室頂きます。  
④午前の部: 8時50分以降、午後の部: 12時45分以降に受付をされた方は最後尾からの入室となります。
- ◆注意:  
①抽選後のマグネットは譲渡不可とさせていただきます。  
②マグネットを紛失した場合は、最後尾からの入室となります。  
③順番にお呼びしますのは、入口付近に荷物を置いての順番待ちは、通行の妨げになるだけではなく、「密集」「密接」を避けるため禁止といたします。

**\* 8月3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 札幌市スポーツ協会**  
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します <https://www.sapporo-sport.jp>  
一般財団法人札幌市スポーツ協会は、指定管理者として「札幌市厚別区体育館」の管理運営を行っています。

