

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。



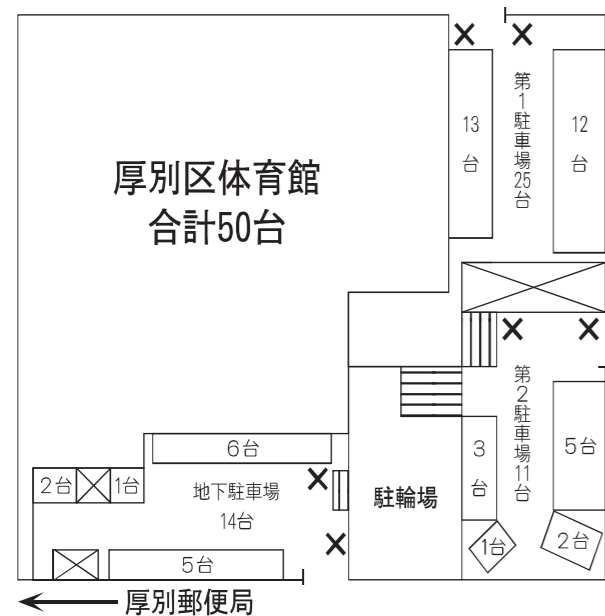
【利用の制限】

- 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いません。
- 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。

＜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。下記内容をご確認いただき、ご了承の上ご利用をお願いします。



- ①受付にて「車のナンバー」「ご利用種目」「お名前」「駐車位置」をお知らせください。
 - ②お車の移動が必要な場合、館内アナウンスにてお呼び出しいたしますので、**受講中・利用中であっても、速やかに移動をお願いします。**そのため、アナウンスの聞き漏らしがないようご注意ください
 - ③当館をご利用の時間に限り、駐車を許可しております。当館を利用されない方・利用する前や終えられた方の駐車はご遠慮願います。
- ◆「X」印の箇所は、車両の出入りに支障がある為、駐車はご遠慮ください。
 - ※駐車場の出入り口付近と駐停車禁止箇所（点字ブロック上やオレンジの斜線部分）
 - ◆縦列駐車時にシャワー室をご利用の場合、お車の移動を行ってからシャワー室のご利用をお願いします。
 - ◆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。

＜案内図＞



＜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 10 厚別区体育館

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

厚別区体育館 10月開講 スポーツ教室 追加申込受付中

10月より開講している教室です。下記教室のほか、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け付けております。お電話または窓口にてお申込みください。

成人球技3ヶ月コース(16歳以上の方)

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料			開講日
						一般	65歳以上の方	障がいのある方	
3	テニス初心者	火	9:15~10:45	10	10	8,030円	7,230円	6,420円	10月6日
4	【後期】テニス初級	月	12:50~14:20	17	10	13,650円	12,290円	10,920円	10月12日
7	テニス初中級	火	12:40~14:10	10	10	8,030円	7,230円	6,420円	10月6日
15	卓球中級②	金	13:00~15:00	11	15	8,260円	7,440円	6,610円	10月2日

キッズ・ジュニア6ヶ月コース

No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料		開講日
							一般	障がいのある方	
17	ジュニアフットサル	小1~小6	水	17:00~18:00	23	30	12,550円	10,040円	10月7日
18	ジュニアハンドボール	小1~中2	水	15:50~16:50	23	30	12,550円	10,040円	10月7日
20	ジュニアテニス基礎	小1~小6	月	16:00~17:30	17	10	13,650円	10,920円	10月12日
21	ジュニアテニス初級	小1~小6	月	17:30~19:00	17	10	13,650円	10,920円	10月12日
31	キッズ器械体操レベルアップ	年中・年長	金	14:30~15:30	23	10	14,930円	11,940円	10月2日
36	ジュニアダンス(月)	小1~中3	月	16:00~17:00	17	15	12,770円	10,220円	10月12日
38	HIPHOPレベルアップ	小5~高3	水	17:30~18:30	24	15	18,030円	14,420円	10月7日
39	ジュニアHIPHOP	小1~中3	土	9:45~10:45	19	15	14,270円	11,420円	10月10日
40	HIPHOP JAZZ(経験者)	小5~高3	土	10:50~11:50	19	15	14,270円	11,420円	10月10日
42	ジュニアミュージカルシアターダンス	小1~中3	金	16:30~17:30	24	20	15,580円	12,460円	10月2日
44	バントワリント基礎・初級	小1~高3	月	18:15~19:15	17	15	12,770円	10,220円	10月12日

成人フィットネス3ヶ月コース(16歳以上の方)

No.	教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料			開講日
						一般	65歳以上の方	障がいのある方	
46	ココロとカラダのバランスヨガ	火	13:00~14:15	10	30	5,460円	4,910円	4,360円	10月6日
47	ヨガ(火)	火	14:45~16:15	10	30	5,460円	4,910円	4,360円	10月6日
50	ヨガ(金)	金	9:30~11:00	12	30	6,550円	5,890円	5,240円	10月2日
53	ナイトヨガA	水	19:00~20:15	11	10	10,530円	9,470円	8,420円	10月7日
54	ナイトヨガB	水	21:00~22:15	11	10	10,530円	9,470円	8,420円	10月7日
57	肩・腰スッキリヨガ	火	10:00~11:00	10	10	9,570円	8,610円	7,660円	10月6日
61	ストレッチ&ボディメイク	金	11:15~12:15	12	30	6,550円	5,890円	5,240円	10月2日
63	リンパマッサージ&ストレッチ	木	11:00~12:15	12	30	6,550円	5,890円	5,240円	10月1日
64	柔軟性UPストレッチ【新規】	月	9:45~10:15	8	20	4,210円	3,790円	3,360円	10月12日
67	やさしい健康運動体操	水	15:00~16:30	11	30	6,000円	5,400円	4,800円	10月7日
71	体幹トレーニング(水)	水	21:15~22:15	11	15	8,260円	7,440円	6,610円	10月7日
75	ファイティングエアロ	月	19:50~20:50	8	10	7,660円	6,890円	6,120円	10月12日
76	エアロピクス	火	9:15~10:30	10	30	5,460円	4,910円	4,360円	10月6日
78	フォークダンス(初級以上~)	金	13:00~15:00	10	30	5,460円	4,910円	4,360円	10月2日

●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け付けております。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、中学生以下無料が必要となります。●10月からの回数および受講料を掲載しております。途中受講の場合、残回数に応じて受講料が変わります。詳細はお問合せ下さい。●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。●新型コロナウイルス感染症における、受講者の皆様にご協力いただきたい内容を、受付窓口での配布および協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ受講ください。


*** 10月5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。

専用	グループ・サークルなどの団体貸し切りです。
格技室	「格技系開放」は格技系種目の個人利用ができます。 ※中学生以下の方が利用する場合、必ず保護者もしくは指導者同伴での利用とさせていただきます。
施設整備日	毎月第1月曜日（祝日の場合は第2月曜日）は施設整備のためご利用できません。
〇のところ	スポーツ教室のため個人利用はできません。
	用具の貸出は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間中止いたします。ご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、各自でご持参をお願いいたします。

《利用時間帯及び利用料》

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

- ・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。
- ・中学生及び高校生はご入館の際に生徒手帳を提示ください。

区分	当日券	回数券 (6枚綴)	1ヵ月券	共通1ヵ月券
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
小・中学生以下	無料 中学生は、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	2,300円

- ・靴の貸出は行っておりません。上靴を必ずご持参ください。
- ・共通1ヵ月券は、体育館・プール・スケート場で利用可能です。
- ・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利用料が免除となりますので受付窓口にご提示ください。
- ・上記手帳をお持ちの方の介助者についても利用料が免除となりますので、お申し出ください。

小・中学生夜間の部の利用について

- 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、保護者同伴の場合または保護者の送迎がある場合は、21時までご利用いただけます。

卓球マシン

- 卓球…競技室Bコート
- 時間…9時～12時
- 曜日…金曜日
- 今月の開放日
2・9・16・23・30日

※指導員(1名)が、簡単な技術指導を行います。どうぞご利用ください。

トレーニング室

2時間ごとの利用時間を設定し、30分の換気・消毒時間を設けています。利用者番号シールを受付時にお渡ししますので、目立つところに貼った状態でご利用ください。トレーニング中もマスクの着用をおすすめします(持病の悪化の恐れがある方は十分にご注意ください)また、定員は20名までとさせていただきます。
※中学生以下は入室できません。

バスケットおよびバレーボールのご利用について

【バスケット】
開放開始から19時頃まで自由練習
試合形式は、混雑時中止となります。
※土・日・祝はシュート練習程度のご利用となります。

【バレーボール/フットサル】
人数により、指導員が状況を判断し、試合形式で行います。

※両競技とも、人数が少ない場合は試合形式を行わない場合があります。

トレーニングデッキ

○ランニング(1周=155m)

※なお、トレーニングデッキ専用利用時には、ランニングの利用はできません。

多目的室

- ・1時間につき910円です。(土・日・祝は1,090円です。)
- ・収容人員15名、机・イス・ホワイトボードを用意しております。
- ・利用月の前月1日～先着受付を行っています。それ以降も随時受付しておりますので、お気軽にお問合せください。※整備日と重なる場合、前月2日からとなります。

※この時間割については、やむをえず変更になる場合がありますので、ご了承ください。

午 前 の 部				
区 分	一般開放 9:00～12:30 (専用9:00～12:00)			
	競 技 室		体 育 室	ト レ ー ニ ン グ デ ッ キ
	A	B		
1 木	バドミントン		ZUMBA	格技系開放
2 金	卓 球	卓球(マシン)	ミニバレー	ランニングコースのみ
3 土	バドミントン			格技系開放
4 日	第1回北海道学生強化大会			同大会
5 月	施 設 整 備 日			
6 火	テニス初心者・初級	テニス中上級	エアロビクス	専用
7 水	バドミントン教室	専用	専用	ランニングコースのみ
8 木	バドミントン		ZUMBA	格技系開放
9 金	卓 球	卓球(マシン)	ミニバレー	ランニングコースのみ
10 土	札幌市中体連卓球新人戦大会			同大会
11 日	バドミントン			格技系開放
12 月	専用	専用	柔軟性UP	ヨガ
13 火	テニス初心者・初級	テニス中上級	エアロビクス	専用
14 水	バドミントン教室	専用	専用	ランニングコースのみ
15 木	バドミントン		ZUMBA	格技系開放
16 金	卓 球	卓球(マシン)	ミニバレー	ランニングコースのみ
17 土	バドミントン			格技系開放
18 日	卓 球	専用		格技系開放
19 月	専用	専用	柔軟性UP	ヨガ
20 火	テニス初心者・初級	テニス中上級	エアロビクス	専用
21 水	バドミントン教室	専用	専用	ランニングコースのみ
22 木	バドミントン		ZUMBA	格技系開放
23 金	卓 球	卓球(マシン)	ミニバレー	ランニングコースのみ
24 土	北海道地域大学フットサルリーグ			同大会
25 日	卓 球	専用		格技系開放
26 月	専用	専用	柔軟性UP	ヨガ
27 火	テニス初心者・初級	テニス中上級	エアロビクス	専用
28 水	バドミントン教室	専用	専用	ランニングコースのみ
29 木	バドミントン		ZUMBA	格技系開放
30 金	卓 球	卓球(マシン)	ミニバレー	ランニングコースのみ
31 土	太極拳検定試験			同大会

午 後 の 部				
区 分	一般開放 13:00～17:00			
	競 技 室		体 育 室	ト レ ー ニ ン グ デ ッ キ
	A	B		
1 木	バドミントン		専用	ランニングコースのみ
2 金	バスケットボール教室	卓球中級①②	フォークダンス	ランニングコースのみ
3 土	卓 球		専用	格技系開放
4 日	第1回北海道学生強化大会			同大会
5 月	施 設 整 備 日			
6 火	テニス中級	テニス中級	専用	ヨガ
7 水	専用	卓球初級①②	専用	ランニングコースのみ
8 木	バドミントン		専用	格技系開放
9 金	バスケットボール教室	卓球中級①②	フォークダンス	ランニングコースのみ
10 土	札幌市中体連卓球新人戦大会			同大会
11 日	卓 球	専用		格技系開放
12 月	専用	テニス初級・中級	専用	ヨガ
13 火	テニス中級	テニス中級	専用	ヨガ
14 水	専用	卓球初級①②	専用	ランニングコースのみ
15 木	バドミントン		専用	格技系開放
16 金	バスケットボール教室	卓球中級①②	フォークダンス	ランニングコースのみ
17 土	卓 球	専用	スポーツレクリエーション	格技系開放
18 日	バドミントン			格技系開放
19 月	専用	テニス初級・中級	専用	ヨガ
20 火	テニス中級	テニス中級	専用	ヨガ
21 水	専用	卓球初級①②	専用	ランニングコースのみ
22 木	バドミントン		専用	格技系開放
23 金	バスケットボール教室	卓球中級①②	フォークダンス	ランニングコースのみ
24 土	北海道地域大学フットサルリーグ			同大会
25 日	バドミントン			格技系開放
26 月	専用	テニス初級・中級	専用	ヨガ
27 火	テニス中級	テニス中級	専用	ヨガ
28 水	専用	卓球初級①②	専用	ランニングコースのみ
29 木	バドミントン		専用	格技系開放
30 金	バスケットボール教室	卓球中級①②	フォークダンス	ランニングコースのみ
31 土	太極拳検定試験			同大会

少年・少女スポーツ教室	
15:15～18:00	
競技室	体育室
バドミントン	テニス入門
ミニバス	ミュージカルシアターダンス
施設整備日	
バドミントン	
ハンドボール	フットサル
バドミントン	テニス入門
ミニバス	ミュージカルシアターダンス
テニス基礎・初級	ジュニアダンス
バドミントン	バレエ
ハンドボール	フットサル
バドミントン	テニス入門
ミニバス	ミュージカルシアターダンス
テニス基礎・初級	ジュニアダンス
バドミントン	バレエ
ハンドボール	フットサル
バドミントン	テニス入門
ミニバス	ミュージカルシアターダンス
テニス基礎・初級	ジュニアダンス
バドミントン	バレエ
ハンドボール	フットサル
バドミントン	テニス入門
ミニバス	ミュージカルシアターダンス

夜 間 の 部				
区 分	一般開放 17:30～21:00 (専用18:00～21:00)			
	競 技 室		体 育 室	ト レ ー ニ ン グ デ ッ キ
	A	B		
1 木	ソフトテニス		空手(松涛会)	少林寺拳法
2 金	バレーボール		剣 道	空手(松涛会)
3 土	専用	バスケットボール	専用	柔 道
4 日	専用	バスケットボール	専用	格技系開放
5 月	施 設 整 備 日			
6 火	卓 球		少林寺拳法	柔 道
7 水	テ ニ ス	フットサル	剣 道	合 気 道
8 木	バドミントン		空手(松涛会)	少林寺拳法
9 金	バスケットボール		剣 道	空手(松涛会)
10 土	専用	バスケットボール	専用	柔 道
11 日	専用	バスケットボール	専用	格技系開放
12 月	専用	テニス初級・中級	専用	ヨガ
13 火	バドミントン		少林寺拳法	柔 道
14 水	テ ニ ス	フットサル	剣 道	合 気 道
15 木	ソフトテニス		空手(松涛会)	少林寺拳法
16 金	バレーボール		剣 道	空手(松涛会)
17 土	専用	バスケットボール	専用	柔 道
18 日	専用	バスケットボール	専用	格技系開放
19 月	専用	テニス初級・中級	専用	ヨガ
20 火	卓 球		少林寺拳法	柔 道
21 水	テ ニ ス	フットサル	剣 道	合 気 道
22 木	バドミントン		空手(松涛会)	少林寺拳法
23 金	バスケットボール		剣 道	空手(松涛会)
24 土	専用	バスケットボール	専用	柔 道
25 日	専用	バスケットボール	専用	格技系開放
26 月	専用	テニス初級・中級	専用	ヨガ
27 火	バドミントン		少林寺拳法	柔 道
28 水	テ ニ ス	フットサル	剣 道	合 気 道
29 木	ソフトテニス		空手(松涛会)	少林寺拳法
30 金	バレーボール		剣 道	空手(松涛会)
31 土	専用	バスケットボール	専用	柔 道

※教室日程については、納入時にお渡しした「日程表」をご確認の上、ご来館ください。
※★のマークは、教室の予備日となります。使用しない場合は、一般開放になる場合がございますので、その際は館内掲示等で再度お知らせします。