

## 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。

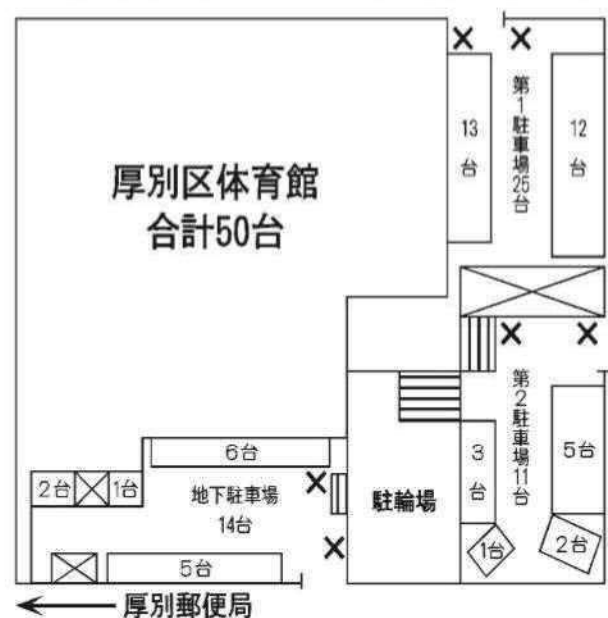
### ○トレーニング室

2時間ごとの利用時間枠を撤廃し、利用時間を拡大します。当施設の定員は20名です。  
※1時間ごとに5分程度窓を開け換気させていただきますので、ご承知おきください  
受付時に利用番号シールをお渡ししますので、目立つところに付けた状態でご利用ください。  
なお、お帰りの際(退館時)には、必ず利用番号シールを受付窓口へお戻しいただくかお声掛けをお願いします。

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

11

# 厚別区体育館

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

## 厚別区体育館 10月開講 スポーツ教室 追加申込受付中

<p>No53</p> <p><b>ナイトヨガA(水)</b></p> <p>19:00~20:15</p> <p>心と身体を整えます。心身のセルフマネジメント法を楽しみながら身に付けます。</p> <p>対 象:16歳以上の方 指導員:大野 直子</p>	<p>No57</p> <p><b>肩・腰スッキリヨガ(火)</b></p> <p>10:00~11:00</p> <p>肩こり・腰痛が気になる方におすすめです。効果的なヨガポーズで肩と腰のこわばりをゆっくりほぐしていきます。</p> <p>対 象:16歳以上の方 指導員:北海道全員健康㈱</p>	<p>No63</p> <p><b>リンパマッサージ&amp;ストレッチ(木)</b></p> <p>11:00~12:15</p> <p>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。</p> <p>対 象:16歳以上の方 指導員:AYA SATO</p>	<p>No64</p> <p><b>柔軟性UPストレッチ(月)</b></p> <p>9:45~10:15</p> <p>短時間で身体の柔軟性を高め、冷え改善・ケガの予防などにつなげましょう!週の始め、まずは30分から生活習慣を少し変えてみませんか?</p> <p>対 象:16歳以上の方 指導員:北海道全員健康㈱</p>
<p>No71</p> <p><b>体幹トレーニング(水)</b></p> <p>21:15~22:15</p> <p>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!お仕事帰りにいかがですか?</p> <p>対 象:16歳以上の方 指導員:丸山 雄大</p>	<p>No75</p> <p><b>ファイティングエアロ(月)</b></p> <p>19:50~20:50</p> <p>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、体カアップ、ストレス解消におススメ!</p> <p>対 象:16歳以上の方 指導員:丸山 雄大</p>	<p>No20</p> <p><b>ジュニアテニス基礎(月)</b></p> <p>16:00~17:30</p> <p>テニス経験が少ない方でも基礎から学びます。ラリーの習得を目指してテニスの楽しさを知ってもらいます。</p> <p>対 象:小学生 指導員:本田 和恵</p>	<p>No44</p> <p><b>バトントワリング基礎・初級(月)</b></p> <p>18:15~19:15</p> <p>バトンを使って音楽に合わせて体を動かしたり、技の習得またはストレッチやマット運動なども行います。</p> <p>対 象:小1~高3 指導員:村上 優子</p>

### 500円体験レッスン受付中!

「どんな教室が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。)  
カリキュラムの都合上、体験や見学が出来ない場合もございます。詳細についてはお問い合わせください。

\*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。  
\*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。

この他にも、様々な教室がございます!  
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。  
お気軽にお問い合わせください!



\* 11月2日(月)は、施設整備日のためご利用いただけません。




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  
6・13・20・27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枠を撤廃し、利用時間を拡大します。利用者番号シールを受付時にお渡します。目立つところに貼った状態をご利用ください。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。
- ・11月1日～3月31日まで、1時間につき70円の暖房料が必要となります。

※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、ご了承下さい。

午前の部					
区分	一般開放 9:00～12:30 (専用9:00～12:00)				
日	競技室		体育室	格技室	トレーニングデッキ
	A	B			
1日	太極拳検定試験		専用	格技系開放	同大会
2月	施設整備日				
3火	秋季加盟団リーグ戦			格技系開放	同大会
4水	バドミントン教室	専用	専用	ヨガ A・B	
5木	バドミントン		ZUMBA	ヨガ	ランニングコースのみ
6金	卓球	卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ	
7土	北海道秋季学生卓球選手権大会		専用	格技系開放	同大会
8日	北海道秋季学生卓球選手権大会		専用	格技系開放	同大会
9月	専用	専用	専用	ヨガ	
10火	テニス初心者・初級	テニス Over60 中上級	エアロビクス	専用	
11水	バドミントン教室	専用	専用	ヨガ A・B	ランニングコースのみ
12木	バドミントン		ZUMBA	ヨガ	
13金	卓球	卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ	
14土	第49回秋季札幌地区ミニバスケットボール選手権大会		専用	格技系開放	同大会
15日	第49回秋季札幌地区ミニバスケットボール選手権大会		専用	格技系開放	同大会
16月	専用	専用	専用	ヨガ	
17火	テニス初心者・初級	テニス Over60 中上級	エアロビクス	専用	
18水	バドミントン教室	専用	専用	ヨガ A・B	ランニングコースのみ
19木	バドミントン		ZUMBA	ヨガ	
20金	卓球	卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ	
21土	施設整備日				
22日	バドミントン			格技系開放	
23月	専用	専用	専用	格技系開放	
24火	テニス初心者・初級	テニス Over60 中上級	エアロビクス	専用	ランニングコースのみ
25水	バドミントン教室	専用	専用	ヨガ A・B	
26木	バドミントン		ZUMBA	ヨガ	
27金	卓球	卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ	
28土	卓球		専用	格技系開放	
29日	卓球		専用	格技系開放	ランニングコースのみ
30月	専用	専用	専用	ヨガ	

午後の部					
区分	一般開放 13:00～17:00				
日	競技室		体育室	格技室	トレーニングデッキ
	A	B			
1日	卓球		専用	格技系開放	ランニングコースのみ
2月	施設整備日				
3火	秋季加盟団リーグ戦			格技系開放	同大会
4水	専用	卓球初級00	専用		
5木	テニス ~15:45	ソフトテニス ~15:45	専用		ランニングコースのみ
6金	バスケットボール教室	卓球中級00	専用		
7土	北海道秋季学生卓球選手権大会		専用	格技系開放	同大会
8日	北海道秋季学生卓球選手権大会		専用	格技系開放	同大会
9月	専用	テニス初級・中級	専用		
10火	テニス初級・中級	テニス中級	専用	ヨガ	
11水	専用	卓球初級00	専用		ランニングコースのみ
12木	テニス ~15:45	ソフトテニス ~15:45	専用		
13金	バスケットボール教室	卓球中級00	専用		
14土	第49回秋季札幌地区ミニバスケットボール選手権大会		専用	格技系開放	同大会
15日	第49回秋季札幌地区ミニバスケットボール選手権大会		専用	格技系開放	同大会
16月	専用	テニス初級・中級	専用		
17火	テニス初級・中級	テニス中級	専用	ヨガ	
18水	専用	卓球初級00	専用		ランニングコースのみ
19木	テニス ~15:45	ソフトテニス ~15:45	専用		
20金	バスケットボール教室	卓球中級00	専用		
21土	※開放種目についてはお問合せください				
22日	卓球		専用	格技系開放	
23月	専用	専用	専用	格技系開放	
24火	テニス初級・中級	テニス中級	専用	ヨガ	ランニングコースのみ
25水	専用	卓球初級00	専用		
26木	テニス ~15:45	ソフトテニス ~15:45	専用		
27金	バスケットボール教室	卓球中級00	専用		
28土	バドミントン			格技系開放	
29日	バドミントン			格技系開放	ランニングコースのみ
30月	専用	テニス初級・中級	専用		

少年・少女スポーツ教室	
15:15～18:00	
競技室	体育室
施設整備日	
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	DOISPOKIDS
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	DOISPOKIDS
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

夜間の部					
区分	一般開放 17:30～21:00 (専用18:00～21:00)				
日	競技室		体育室	格技室	トレーニングデッキ
	A	B			
1日	専用	バスケットボール	専用	格技系開放	ランニングコースのみ
2月	施設整備日				
3火	専用	バスケットボール	専用	格技系開放	
4水	テニス	フットサル 18:15～	剣道 18:00～	合気道	ランニングコースのみ
5木	バドミントン 18:00～		空手(松涛会)	少林寺拳法	
6金	バレーボール 18:15～		剣道	空手(松涛会)	
7土	北海道秋季学生卓球選手権大会		専用	柔道	同大会
8日	専用	バスケットボール	専用	格技系開放	
9月	ミニバス LvUP	ジュニアバスケット	テニス初中級	バトントワリング	格技系開放
10火	卓球 18:00～	球	少林寺拳法 18:00～	柔道	ランニングコースのみ
11水	テニス	フットサル 18:15～	剣道 18:00～	合気道	
12木	ソフトテニス 18:00～		空手(松涛会)	少林寺拳法	
13金	バスケットボール 18:15～		剣道	空手(松涛会)	
14土	第49回秋季札幌地区ミニバスケットボール選手権大会		専用	柔道	同大会
15日	第49回秋季札幌地区ミニバスケットボール選手権大会		専用	格技系開放	同大会
16月	ミニバス LvUP	ジュニアバスケット	テニス初中級	バトントワリング	格技系開放
17火	バドミントン 18:00～		少林寺拳法 18:00～	柔道	
18水	テニス	フットサル 18:15～	剣道 18:00～	合気道	
19木	バドミントン 18:00～		空手(松涛会) ※指導員なし	少林寺拳法 ※指導員なし	
20金	バレーボール 18:15～		専用	空手(松涛会) ※指導員なし	
21土	専用	バスケットボール	専用	柔道	ランニングコースのみ
22日	専用	バスケットボール	専用	格技系開放	
23月	専用	バスケットボール	専用	格技系開放	
24火	卓球 18:00～	球	少林寺拳法 ※1800円	柔道	
25水	テニス	フットサル 18:15～	専用	合気道	
26木	ソフトテニス 18:00～		空手(松涛会)	少林寺拳法 ※指導員なし	
27金	バスケットボール 18:15～		専用	空手(松涛会)	
28土	専用	バスケットボール	専用	柔道	
29日	専用	バスケットボール	専用	格技系開放	ランニングコースのみ
30月	ミニバス LvUP	ジュニアバスケット	テニス初中級	バトントワリング	格技系開放

※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。