

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。

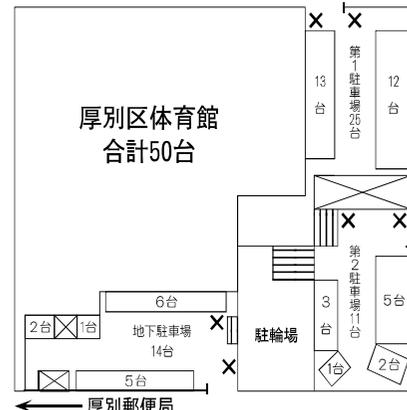


【利用の制限】

- 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き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ありません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 12月 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 1月開講 フィットネス&スポーツ教室 受講者大募集

NEW No.105 ガンバール体操(水) 12:45~13:45 全12回 定員各20名 対象:16歳以上の男女	No.64 柔軟性UPストレッチ(月) 9:45~10:15 全8回 定員20名 対象:16歳以上の男女	No.80 フラダンス(金) 10:00~11:30 全9回 定員10名 対象:16歳以上の女性
■受講料(税込)/一般:7,790円 65歳以上:7,010円 障がいのある方:6,230円 空気を少し抜いたボールを使って行う運動です。椅子に座ったまま行うため、運動が苦手な方も無理なく参加できます。手足の動きの解消や肩こり、腰痛などの改善にも効果的です!	■受講料(税込)/一般:4,210円 65歳以上:3,790円 障がいのある方:3,360円 短時間で身体の柔軟性を高めて、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ずつ変えてみませんか?	■受講料(税込)/一般:8,610円 65歳以上:7,750円 障がいのある方:6,890円 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的な身体づくりを目指しましょう!

お仕事終わりにピット!!!

No.53 ナイトヨガA / No.54 ナイトヨガB 19:00~20:15 / 21:00~22:15 曜日:水曜日 全12回 定員各10名 対象:16歳以上の男女	No.71 体幹トレーニング(水) 21:15~22:15 全12回 定員15名 対象:16歳以上の男女	No.75 ファイティングエアロ(月) 19:50~20:50 全8回 定員10名 対象:16歳以上の男女
■受講料(税込)/一般:11,480円 65歳以上:10,340円 障がいのある方:9,190円 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。	■受講料(税込)/一般:9,020円 65歳以上:8,110円 障がいのある方:7,210円 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!	■受講料(税込)/一般:7,660円 65歳以上:6,890円 障がいのある方:6,120円 パンチ・キックといった様々な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、ストレス解消などにおすすめです!

- *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。

この他にも球技やフィットネスで様々な教室がございます!
「たくさん教室があって迷う…」などそんな方には1回500円での体験受講がオススメです!
(別途施設使用料がかかります。)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。

1月開講 スポーツ&フィットネス教室 お申込み方法

申込方法 お電話・受付窓口・WEBのいずれかでお申込みください。*12月7日(月)休館日のため窓口及びお電話でのお申込みはできませんのであらかじめご了承ください。
申込期間 12月1日(火)~12月14日(月)9:00~20:00 ※WEB申込みは24時間受付可能です。(12月1日(火)は9:00よりお申込みが可能です。)
抽 選 定員を上回った場合は、12月18日(水)13:00より、インターネットによる自動抽選を行います。
抽選された方のみお電話にてご連絡いたします。WEB申込みをされた方は、メールにて当館結果をお送りいたします。
納入期間 12月20日(日)~12月28日(月)9:00~20:00 ※期間内の納入手続きにご協力をお願いします。
追加申込 定員に満たない教室については、12月18日(金)9:00~先着順にて受付いたします。
追加申込については、WEB申込みはできませんので、お電話または受付窓口にてお申込みください。

施設利用料について

受講料の他に毎回施設利用料が別途必要です。(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)
*下記に該当される方は、年齢を証明できるものを利用券とともに受付に提示してください。
(1)中学生・高校生の方、・生徒手帳、(2)65歳以上の方、・身分証明書、(3)19歳未満の勤労青少年の方、・身分証明書等
※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、各種証明書の提示が「施設利用料」が免除となります。

お申込み・受講にあたって

- 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。●申込人数によって開講中止・合同開講または定員を超えての開講となる場合があります。●自然災害や交通機関のトラブルにより、急遽白旗の発表または中止となる場合があります。●お申込み指導員が変更となる場合があります。●受講料は全て税込価格です。●お申込みされたレベルに達していない場合、途中でクラスの移動をお願いいただく場合がございます。●教室の中には女性限定の教室もございます。●駐車場は大変混雑しております。満車の場合はお待ちいただくこととなりますので公共交通機関での来館にご協力ください。●欠席確認や利便性の向上のため、教室受講者カードを発行(無料)しております。受講の都度、同カードをお持ちください。●WEB申込みの受付最終日は23時59分59秒までとなります。

個人情報の取扱いについて

お申込みの際に取得する個人情報は、当財団が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当財団が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。
①施設利用や各種サービスに関する登録手続き、②イベントや教室その他事業への申込みやお支払等の諸連絡、③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析、④事故等の報告及び被害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認。また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

＜年末年始の営業＞

【年末年始の休館】2020年12月29日(火)~2021年1月4日(月)
【通常営業】2021年1月5日(火)から

* 12月7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。

