

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。



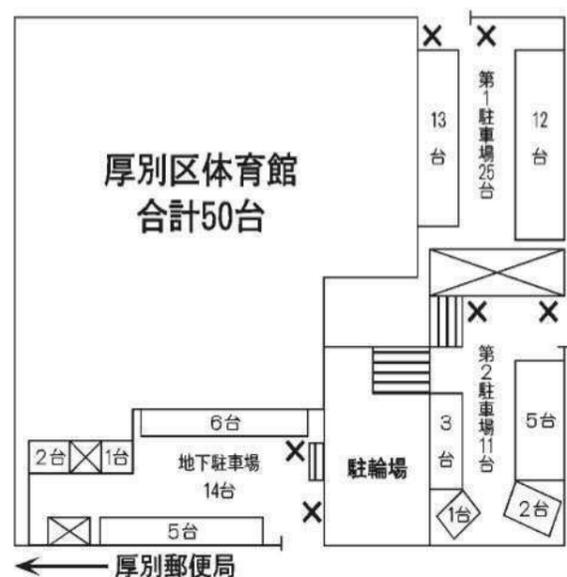
【利用の制限】

- 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

各徒歩5分

※いずれも新札幌バスターミナル下車

2021



厚別区体育館

1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

あけましておめでとうございます

新春を迎え皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

今年もよろしくお祈り申し上げます。

厚別区体育館職員一同

＜年末年始のお知らせ＞

【年末年始の休館】2020年12月29日(火)～2021年1月3日(日)

【整備日】2021年1月4日(月)

【通常営業】2021年1月5日(火)から

厚別区体育館 1月開講 フィットネス&スポーツ教室 追加申込受付中!

NEW No.105	No.72	No.57	No.63
ガンパルーン体操(水) 12:45~13:45 全12回 定員各20名 対象:16歳以上の男女	体幹トレーニング(金) 13:30~14:30 全11回 定員10名 対象:16歳以上の男女	肩・腰スツクリヨガ(火) 10:00~11:00 全11回 定員10名 対象:16歳以上の男女	リンパマッサージ&ストレッチ(木) 11:00~12:15 全10回 定員30名 対象:16歳以上の男女
■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	■受講料(税込)/一般:10,530円 65歳以上:9,470円 障がいのある方:8,420円	■受講料(税込)/一般:10,530円 65歳以上:9,470円 障がいのある方:8,420円	■受講料(税込)/一般:5,460円 65歳以上:4,910円 障がいのある方:4,360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、運動が苦手な方でも無理なく参加できます!運動不足の解消や肩こり、腰痛などの改善にも効果的です!	体幹を鍛えてバランスのいい引き締まったカラダを作りましょう!少人数で集中して鍛えられます。	肩こり・腰痛が気になる方にオススメです!効果的なヨガのポーズで肩と腰のこわばりをゆっくりほぐしていきましょう。	軽く体を動かしてから、フロアでストレッチと全身のリンパのセルフマッサージをします。

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。お気軽に厚別区体育館へお問い合わせください!

体験レッスン受付中!



「気になる教室があるけど続かなか不安…」 「たくさん教室があつて迷う。」
そんな方にオススメなのが1回の体験受講!500円で教室の内容を体験できます。(別途施設使用料がかかります。)カリキュラムや日程の都合上、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。
- *受講料については残回数により変わります。詳細については厚別区体育館へお問い合わせください。
- *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。

*** 1月4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。

時間割のみかた

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
8・15・22・29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ございますので、ご理解ください。

午前の部					午後の部					少年・少女スポーツ教室		夜間の部					
区	一般開放 9:00～12:30 (専用9:00～12:00)				区	一般開放 13:00～17:00				15:15～18:00		区	一般開放 17:30～21:00 (専用18:00～21:00)				
分	競技室		体育室	格技室	トレーニングデッキ	分	競技室		体育室	格技室	トレーニングデッキ	分	競技室		体育室	格技室	トレーニングデッキ
	A	B				A	B					A	B				
1 金																	
2 土																	
3 日																	
4 月	施設整備日					4 月	施設整備日					4 月	施設整備日				
5 火	テニス初心者・初級	テニス中上級	Over60テニス	エアロバイク	専用	5 火	テニス初級	テニス中級	専用	専用	ヨガ	5 火	バドミントン	18:00～	専用	柔道	
6 水	バドミントン教室	専用	専用	ヨガA・B		6 水	専用	ハンドボール	やさしい健康運動	キッズカラオケ	ジュニアカラオケ	6 水	テニス	フットサル	18:15～	専用	合気道
7 木	バドミントン	ZUMBA	レバネーション	安心ヨガ	ランニングコースのみ	7 木	テニス	バドミントン	専用	専用	ランニングコースのみ	7 木	バドミントン	18:00～	専用	格技系開放	
8 金	卓球	卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ		8 金	バスケットボール教室	卓球中級	フォークダンス	ストレッチ&健康美容		8 金	バスケットボール	18:15～	専用	格技系開放	
9 土	バドミントン	専用	専用	格技系開放		9 土	卓球	専用	専用	格技系開放		9 土	バスケットボール	専用	専用	柔道	
10 日	卓球	専用	専用	格技系開放		10 日	バドミントン	専用	専用	格技系開放		10 日	バスケットボール	専用	専用	格技系開放	
11 月	第8回ALL北海道ノーススターバドミントン大会(団体戦)				同大会	11 月	第8回ALL北海道ノーススターバドミントン大会(団体戦)				同大会	11 月	バスケットボール	専用	専用	格技系開放	
12 火	テニス初心者・初級	テニス中上級	Over60テニス	エアロバイク	専用	12 火	テニス初級	テニス中級	専用	専用	ヨガ	12 火	卓球	18:00～	専用	柔道	
13 水	バドミントン教室	専用	専用	ヨガA・B		13 水	専用	卓球初級	やさしい健康運動	キッズカラオケ	ジュニアカラオケ	13 水	テニス	フットサル	18:15～	専用	合気道
14 木	バドミントン	ZUMBA	レバネーション	安心ヨガ	ランニングコースのみ	14 木	ソフトテニス	バドミントン	専用	専用	ランニングコースのみ	14 木	専用	専用	専用	少林寺拳法	
15 金	卓球	卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ		15 金	バスケットボール教室	卓球中級	フォークダンス	ストレッチ&健康美容		15 金	専用	専用	専用	剣道	
16 土	バドミントン	格技系開放				16 土	卓球	専用	専用	格技系開放		16 土	バスケットボール	専用	専用	柔道	
17 日	バドミントン	専用	専用	格技系開放	ランニングコースのみ	17 日	卓球	専用	専用	格技系開放	ランニングコースのみ	17 日	バスケットボール	専用	専用	格技系開放	
18 月	専用	専用	柔軟性UP	ヨガ		18 月	専用	テニス初級・中級	二十四式太極拳	安心ヨガ	ヨガ	18 月	ミニバス	ジュニアバスケット	テニス初級	バドミントン	格技系開放
19 火	テニス初心者・初級	テニス中上級	Over60テニス	エアロバイク	専用	19 火	テニス初級	テニス中級	専用	専用	ヨガ	19 火	バドミントン	18:00～	専用	柔道	
20 水	バドミントン教室	専用	専用	ヨガA・B		20 水	専用	卓球初級	やさしい健康運動	キッズカラオケ	ジュニアカラオケ	20 水	テニス	フットサル	18:15～	専用	合気道
21 木	バドミントン	ZUMBA	レバネーション	安心ヨガ	ランニングコースのみ	21 木	ソフトテニス	バドミントン	専用	専用	ランニングコースのみ	21 木	バドミントン	18:00～	専用	少林寺拳法	
22 金	卓球	卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ		22 金	バスケットボール教室	卓球中級	フォークダンス	ストレッチ&健康美容		22 金	バスケットボール	18:15～	専用	剣道	
23 土	強化練習会				専用	23 土	バドミントン				専用	23 土	バスケットボール	専用	専用	柔道	
24 日	バドミントン	格技系開放				24 日	卓球	専用	専用	格技系開放		24 日	バスケットボール	専用	専用	格技系開放	
25 月	専用	専用	柔軟性UP	ヨガ		25 月	専用	テニス初級・中級	二十四式太極拳	安心ヨガ	ヨガ	25 月	ミニバス	ジュニアバスケット	テニス初級	バドミントン	格技系開放
26 火	テニス初心者・初級	テニス中上級	Over60テニス	エアロバイク	専用	26 火	テニス初級	テニス中級	専用	専用	ヨガ	26 火	卓球	18:00～	専用	柔道	
27 水	バドミントン教室	専用	専用	ヨガA・B		27 水	専用	卓球初級	やさしい健康運動	キッズカラオケ	ジュニアカラオケ	27 水	テニス	フットサル	18:15～	専用	合気道
28 木	バドミントン	ZUMBA	レバネーション	安心ヨガ	ランニングコースのみ	28 木	ソフトテニス	バドミントン	専用	専用	ランニングコースのみ	28 木	ソフトテニス	18:00～	専用	少林寺拳法	
29 金	卓球	卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ		29 金	バスケットボール教室	卓球中級	フォークダンス	ストレッチ&健康美容		29 金	専用	専用	専用	剣道	
30 土	U-11厚別区交流フットサル大会				専用	30 土	U-11厚別区交流フットサル大会				専用	30 土	バスケットボール	専用	専用	柔道	
31 日	U-11厚別区交流フットサル大会				専用	31 日	U-11厚別区交流フットサル大会				専用	31 日	バスケットボール	専用	専用	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。

1月13日現在