

～厚別温水プールからのお知らせ～

3/21(日)～3/31(水)の間、施設整備のため休館とさせていただきます。  
お問い合わせ先 TEL.896-1861 FAX.896-1862



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。
- 入館時に検温を実施しております。  
※37.5℃以上の場合、ご利用をお断りする場合がございます。
- 館内ではマスクの着用(不織布マスク、不織布フィルター推奨)をお願いいたします。  
※運動時においても無理のない範囲でのマスクの着用にご協力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。

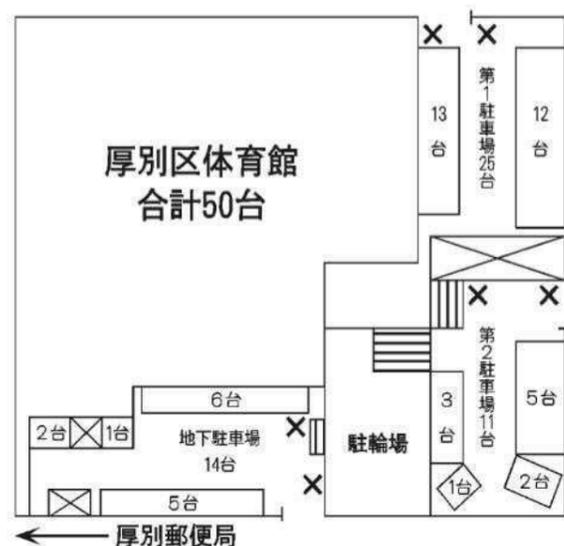


【利用の制限】

- 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  
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)。  
※ご利用後は、マシンの消毒作業にご協力ください。
- 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呼び出いたしますので、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・大塚線・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

2021



# 厚別区体育館

## 3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 4月開講 スポーツ&フィットネス教室 受講者大募集

\*その他に成人球技・フィットネスやキッズ・ジュニアの教室など様々な教室がございますのでお気軽にお問い合わせください。  
\*1回500円で教室を体験することができます。(別途施設使用料がかかります。)  
日程やカリキュラム上体験など出来ない場合もございますので詳細についてはお問い合わせください。

**NEW** キッズチアダンス(金)

15:20～16:20(全24回)  
対象:年中～小1 / 定員20名  
一般:15,580円  
障がいのある方:12,460円  
チームワークの大切さを学び、皆を応援・元気づけるチアダンスを皆で楽しく踊ります。

4月25日開講 **かけっこ塾(日)**

第1部:9:15～10:45  
第2部:11:15～12:45  
対象:小学生 / 定員各100名  
参加料:1,500円  
運動会に向けて正しく走るための「カラダづくり・走り方の基本」を覚えましょう!

時間変更 **ガンバルーン体操(水)**

13:15～14:15(全11回)  
対象:16歳以上の男女 / 定員20名  
一般:7,140円  
65歳以上の方:6,430円  
障がいのある方:5,710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!

**ナイトヨガA/B(水)**

19:00～20:15/21:00～22:15  
全11回 定員10名  
対象:16歳以上の男女  
一般:10,530円  
65歳以上の方:9,470円  
障がいのある方:8,420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つけます。

指導員変更 **体幹トレーニング(水)**

21:15～22:15(全11回)  
対象:16歳以上の男女 / 定員10名  
一般:8,260円  
65歳以上の方:7,440円  
障がいのある方:6,610円  
体幹を鍛えてバランスの良い引き締まったカラダづくりを目指しましょう!

時間変更 **ファイティングエアロ(月)**

19:30～20:30(全8回)  
対象:16歳以上の男女 / 定員20名  
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UP・ストレス解消などにおすすめです!

4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。※3月1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 3月1日(月)～3月14日(日) 9:00～20:00 ※WEB申込みは24時間受付可能です。(3月1日(月)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、3月16日(火)13:00より、コンピューターによる自動抽選を行います。  
抽選された方にお電話にてご連絡いたします。WEB申込みをされた方は、メールにて当選結果をお送りいたします。  
納入期間 3月20日(土)～3月31日(水) 9:00～20:00 ※期間内の納入手続きにご協力をお願いいたします。  
追加申込 定員に満たない教室については、3月18日(木)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  
※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、各種証明書の提示で「施設利用料」が免除となります。

**ワンコイン体験会 参加者募集** 4月から始まる教室を一定早く体験しましょう!

申込期間:2月25日(木)～3月9日(火) 9:00～20:00 申込方法:厚別区体育館の受付窓口またはお電話にてお申込みください。(先着順)

- 【親子でカラダづくり運動】 2021年3月10日(水) 13:15～14:15  
対象:2021年4月～9月までの間に2歳～年少になられるお子様と保護者様(2人1組)  
定員:10組 指導員:本澤 愛未指導員 参加料:500円 ※当日払い(施設使用料は必要ありません)
- 【トータルボディコンディショニング】 2021年3月11日(木) 13:30～14:30  
対象:16歳以上対象  
定員:30名 指導員:本澤 愛未指導員 参加料:500円 ※当日払い(施設使用料は必要ありません)

音楽や遊びを取り入れ、親子でスキンシップを図りながら身体を動かし、幼児期に大切な「多様な運動」を行い、運動能力の向上を目指します。

簡単なストレッチや体操を行い、脚・背中肩回りなど全身の調子を整えます。

**\* 3月1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。
抽	混雑が予想されるため、入場順を決める抽選を行っております。ご利用の際、「午前の部」は8時45分～8時50分の間、「午後の部」は12時20分～12時45分の間で抽選用マグネットをお配りいたします。なお、抽選に参加していない場合は抽選終了後に入場となりますので、あらかじめご了承ください。

《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  
5日・12日・19日・26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

受付時に利用者番号シールを受け取り、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)定員は20名までとなります。

【指導員配置日】  
月 17:30～19:30  
木・金 9:00～12:00  
※中学生以下は入室できません

フットサル・バスケットボール・バレーボールの利用について

指導員が人数等で状況判断し、試合を行います。場合によっては、試合を行いませんのでご了承ください。  
※土・日・祝のバスケットボールは、シュート練習程度のご利用となります。

トレーニングデッキ

○ランニング(1周=155m)  
※専用利用の場合、利用できません。  
※左表の「トレーニングデッキ」欄にてご確認ください。

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					
区	一般開放 9:00～12:30 (専用9:00～12:00)				
分	競技室		体育室	格技室	トレーニングデッキ
	A	B			
1月	施設整備日				
2火	テニス初心者・初級	テニス Over60 中上級	エアロビクス	アンチエイジング体操	専用
3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
4木	バドミントン	ZUMBA	レハマナー&ストレッチ	安心のヨガ	専用
5金	抽卓球	抽卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ	専用
6土	札幌地区秋季高校バドミントン大会(個人戦)				
7日	抽卓球	専用	専用	格技系開放	
8月	専用	専用	柔軟性UP	アンチエイジング体操	ヨガ
9火	テニス初心者・初級	テニス Over60 中上級	エアロビクス	アンチエイジング体操	専用
10水	バドミントン教室	専用	専用	ヨガ A・B	
11木	バドミントン	ZUMBA	レハマナー&ストレッチ	安心のヨガ	専用
12金	抽卓球	抽卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ	専用
13土	リベルタ体験練習会	後期級位審査会	格技系開放		ランニングコースのみ
14日	ハーツ交流戦	専用	専用	格技系開放	
15月	専用	専用	柔軟性UP	アンチエイジング体操	ヨガ
16火	テニス初心者・初級	テニス Over60 中上級	エアロビクス	アンチエイジング体操	専用
17水	バドミントン教室	専用	専用	ヨガ A・B	
18木	バドミントン	ZUMBA	レハマナー&ストレッチ	安心のヨガ	専用
19金	抽卓球	抽卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ	専用
20土	札幌カップ				
21日	プライオリティリーグ	専用	専用	格技系開放	同大会
22月	専用	専用	柔軟性UP	アンチエイジング体操	ヨガ
23火	テニス初心者・初級	テニス Over60 中上級	エアロビクス	アンチエイジング体操	専用
24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
25木	バドミントン	ZUMBA	レハマナー&ストレッチ	安心のヨガ	専用
26金	抽卓球	抽卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ	専用
27土	専用	専用	専用	格技系開放	同専用
28日	バドミントン	格技系開放			
29月	専用	専用	柔軟性UP	アンチエイジング体操	ヨガ
30火	テニス初心者・初級	テニス Over60 中上級	エアロビクス	アンチエイジング体操	専用
31水	バドミントン教室	専用	専用	ヨガ A・B	

午後の部					
区	一般開放 13:00～17:00				
分	競技室		体育室	格技室	トレーニングデッキ
	A	B			
1月	施設整備日				
2火	テニス初級	テニス中級	専用	専用	ヨガ
3水	専用	卓球初級00	ランニング	ランニング	ランニングコースのみ
4木	ソフトテニス ~15:45	ゲートボール バニクゴール ~15:45	専用	専用	専用
5金	バスケットボール教室	卓球中級00	フォークダンス		専用
6土	札幌地区秋季高校バドミントン大会(個人戦)				
7日	札幌選手権代替大会 (ホープス以下の部)	専用	専用	格技系開放	
8月	専用	テニス初級・中級	二十四式太極拳 基礎・重点	安心ヨガ	ヨガ
9火	テニス初級	テニス中級	専用	専用	ヨガ
10水	専用	卓球初級00	ランニング	ランニング	ランニングコースのみ
11木	ソフトテニス ~15:45	ゲートボール バニクゴール ~15:45	専用	専用	専用
12金	バスケットボール教室	卓球中級00	フォークダンス		専用
13土	専用	後期級位審査会	格技系開放		ランニングコースのみ
14日	バドミントン	専用	専用	格技系開放	
15月	専用	テニス初級・中級	二十四式太極拳 基礎・重点	安心ヨガ	ヨガ
16火	テニス初級	テニス中級	専用	専用	ヨガ
17水	専用	卓球初級00	ランニング	ランニング	ランニングコースのみ
18木	ソフトテニス ~15:45	ゲートボール バニクゴール ~15:45	専用	専用	専用
19金	バスケットボール教室	卓球中級00	★フォークダンス		専用
20土	札幌カップ				
21日	プライオリティリーグ	専用	専用	格技系開放	同大会
22月	専用	テニス初級・中級	二十四式太極拳 基礎・重点	安心ヨガ	ヨガ
23火	テニス初級	テニス中級	専用	専用	ヨガ
24水	専用	卓球初級00	ランニング	ランニング	ランニングコースのみ
25木	専用	専用	専用	同専用	同専用
26金	バスケットボール教室	★卓球中級00	★フォークダンス		ランニングコースのみ
27土	専用	専用	専用	格技系開放	同専用
28日	抽卓球	専用	専用	格技系開放	
29月	専用	★テニス初級・中級	二十四式太極拳 基礎・重点	安心ヨガ	ヨガ
30火	★テニス初級	★テニス中級	専用	専用	ヨガ
31水	専用	★卓球初級00	ランニング	ランニング	ランニングコースのみ

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	
バドミントン	
ハンドボール	フットサル
バドミントン	チアダンス
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	チアダンス
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	チアダンス
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
★チアダンス	

夜間の部					
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
	A	B			
1月	施設整備日				
2火	卓球 18:00～	球	少林寺拳法	柔道	
3水	テニス	フットサル 18:15～	剣道 18:00～	合気道	
4木	ソフトテニス 18:00～		空手(松涛会)	少林寺拳法	
5金	専用	専用	剣道	空手(松涛会)	
6土	バスケットボール	専用	柔道		
7日	バスケットボール	専用	格技系開放		
8月	ミニバス LvUP	ジュニアバスケット	テニス初級	バトントワリング	格技系開放
9火	バドミントン 18:00～		少林寺拳法	柔道	
10水	テニス	フットサル 18:15～	剣道 18:00～	合気道	
11木	バドミントン 18:00～		空手(松涛会)	少林寺拳法	
12金	バスケットボール 18:15～		剣道	空手(松涛会)	
13土	専用	専用	柔道		
14日	バスケットボール	専用	格技系開放		
15月	ミニバス LvUP	ジュニアバスケット	テニス初級	バトントワリング	格技系開放
16火	卓球 18:00～	球	少林寺拳法	柔道	
17水	テニス	フットサル 18:15～	剣道 18:00～	合気道	
18木	ソフトテニス 18:00～		空手(松涛会)	少林寺拳法	
19金	専用	専用	剣道	空手(松涛会)	
20土	バスケットボール	専用	格技系開放		
21日	バスケットボール	専用	格技系開放		
22月	ミニバス LvUP	ジュニアバスケット	テニス初級	バトントワリング	格技系開放
23火	バドミントン 18:00～		少林寺拳法	柔道	
24水	テニス	フットサル 18:15～	剣道 18:00～	合気道	
25木	バドミントン 18:15～		空手(松涛会)	少林寺拳法	
26金	バスケットボール 18:15～		剣道	空手(松涛会)	
27土	専用	専用	専用	柔道	
28日	バスケットボール	専用	格技系開放		
29月	★ミニバス LvUP	★ジュニアバスケット	★テニス初級	★バトントワリング	格技系開放
30火	卓球 18:00～	球	少林寺拳法	柔道	
31水	テニス	フットサル 18:15～	剣道 18:00～	合気道	

※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いたします。