

2月開講教室 受講生大募集!

第6期 フィットネス系教室 (対象:16歳以上)

開講期	番号	種目	曜日	時間	開講期間	回数	定員	受講料(税込)	指導員	休講予定日
6	56	少人数制 モーニングプライベートYOGA		10:00~11:15						
	57	少人数制 脂肪燃焼ヨガ	火	11:30~12:30	2/4~3/24	7回	各8名	7,780円	SAORI	2/11
	58	少人数制 ナイトプライベートYOGA		19:00~20:15						
	59	ソフトボクシング	水	18:30~20:00	2/5~3/25	8回	10名	6,420円 [5,780円]	松本 めぐみ	-
	60	美姿勢体幹トレーニング	金	10:30~11:30	2/7~3/27	7回	10名	6,700円	SAORI	3/20

申込期間 1/4 (土) ~ 14 (火) 9:00~20:00 (WEB申込み 1/4 (土) 9:00 ~ 1/14 (火) 23:59:59)

申込方法 WEB、電話、受付窓口でお申込みください。※ 申込数が定員を超えた場合抽選となります。

抽選結果 1/16 (木) 13:00~

※ 落選された方のみ1/17 (金) までに当施設よりご連絡いたします。
電話、受付窓口でお申込みいただいた方へは電話での落選通知となります。
抽選日時以降の留守電、または着信履歴にご留意ください。
※ 落選通知がなかった方は、納入期間中に受付窓口にて受講料をお支払いください。



納入期間 1/20 (月) ~ 31 (金) 9:00~20:00 (1/27 (月) を除く)

追加募集 1/18 (土) 9:00 から先着順にて申込受付 (電話・受付窓口のみ)

※ 受講料【 】内の金額は65歳以上の方、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問い合わせください。
※ 受講料のほかに受講の都度、施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上の方130円)が必要です。

2020年



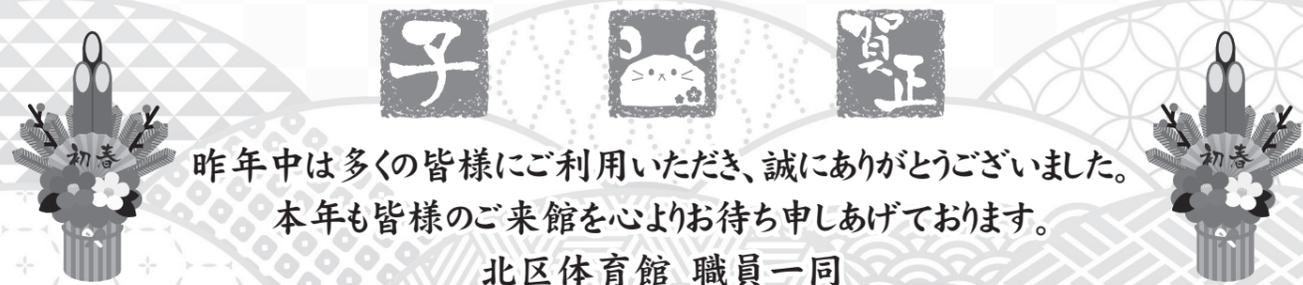
1月

利用時間割

北区体育館

北区新琴似8条2丁目1-25
TEL 763-1522 FAX 763-1523

あけましておめでとうございます



年始特別開館

【日程】1月3日(金)

【時間】9:00 ~ 17:00

※午前の部9:00~12:30午後の部13:00~17:00

夜間の部の開放はありません。

種目:卓球・バドミントン・格技系開放・トレーニング

1月初心者向けトレーニング講習

はじめてトレーニング室をご利用される方を対象に、トレーニング器具の使い方やトレーニングの進め方などについて、北区体育館のトレーニング指導員が無料で講習を行います。
下記の日程にて開講いたしますので、ぜひご参加をお待ちしております。

- ① 1月 6日(月) 18:30 ~ 19:15 (担当:牧村 指導員)
- ② 1月18日(土) 18:00 ~ 18:45 (担当:見田 指導員)
- ③ 1月23日(木) 18:00 ~ 18:45 (担当:福士 指導員)
- ④ 1月29日(水) 11:00 ~ 11:45 (担当:白戸 指導員)

対 象:高校生以上の方 (中学生以下はトレーニング室のご利用ができません)
受 講 料:無料 ※施設利用券が必要(一般390円、高校生230円、高齢者(65才以上)130円)
時 間:45分程度
参加方法:ご希望の日程当日にトレーニング室へお集まりください。
※事前受付はありません。 ※参加人数が多数の場合、先着順にて人数を制限させていただく場合がございます。予めご了承ください。

上靴をご確認ください

体育館をご利用時には上靴を持参いただいておりますが、屋内の運動に適さない上靴もごございますので、ご確認のうえご利用ください。

- × ヒールマーク※がつきやすいもの
※靴底が擦れて床に色がつくこと
- × 外靴との兼用
- × スリッパ等のかかとの無いもの
※ご見学の方はご利用いただけます。

上記の上靴での運動はできませんのでご注意ください。

* 1月27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 さっぽろ健康スポーツ財団
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します <http://www.shsf.jp>

※一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団は、指定管理者として「札幌市北区体育館」の管理運営を行っております。

少人数制YOGA

少人数制だからこそ
対象者のレベルに合わせて行います。
アロマオイルを焚いて更にリラックス!



6期制教室 見どころ紹介!

ソフトボクシング

縄跳びや筋トレを始め、
ミット打ちやシャドーボクシングなど
本格的なソフトボクシングでストレス発散!



美姿勢体幹トレーニング

ウェーブストレッチングや
ストレッチボールを使用して姿勢改善!
回復系のエクササイズです。



※ 各教室の詳細は当施設ホームページ「教室情報」をご確認ください。



一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団は
『第71回さっぽろ雪まつり』を応援しています
当財団管理施設の「つどーむ」が第2会場です
みなさまのご来場をお待ちしております

つどーむ会場
札幌市東区栄町885番地1
TEL.011-784-2106
開催期間
2020/1/31(金)~2/11(火・祝)

