## 4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。

見当

① 4月 3日(土) 18:00~18:45

② 4月 8日(木) 18:00~18:45

③ 4月17日(土) 18:00~18:45

④ 4月22日(木) 18:00~18:45



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)

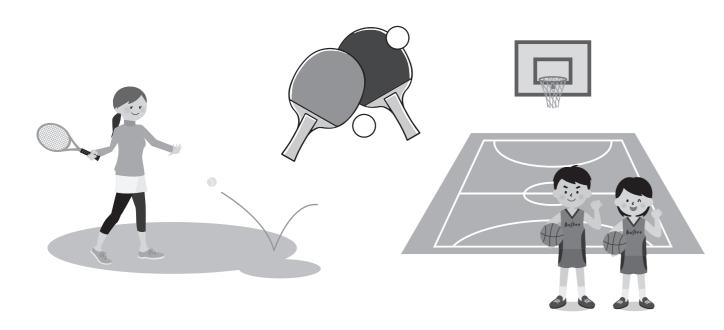
受 講 料: 無料 ※ 施設利用券が必要(一般390円、高校生230円、高齢者(65才以上)130円)

時 間: 45分程度

定 員: 3名 ※ 先着順

参加方法: ご希望の日程当日の30分前から受付窓口にてお申込みください。 ※ 事前受付はありません。





### 北区体育館案内図



#### 交通機関

地下鉄南北線「麻生駅」3番出口徒歩9分 JR「新琴似駅」徒歩3分

※駐車スペース(約110台)には限りがございます。 また、大会等の開催日には混雑が予想されますので、 できるだけ公共の交通機関をご利用ください。 2021年



# 利用時間割 地区体育館

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

## 北区体育館をご利用される皆様へ

皆様に安心して施設をご利用いただくため、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】

- ご利用前に、ご自身の体調管理をご確認のうえ、ご来館ください。
- ご利用前に「利用申込書」を受付窓口にご提出ください。
- マスクの持参・着用にご協力ください。(不織布推奨)
- 利用者間の距離をとるなど、密な状態を避けてください。

# マスクをしよう



### 【利用申込書について】

皆様に安心して施設をご利用いただくため、 ご利用の前に「利用申込書」のご提出をお願いしています。

「利用者が遵守すべき事項」を遵守いただけない場合は、入館をお断りしたり、 途中退場を求めることがあります。

## 【利用の制限について】

○ トレーニング室

窓は常時開放しております。気温の関係により窓を閉めた場合は、

1時間に5分程度の換気をさせていただきます。

施設ごとに定員数を定めています。当施設の定員は23名です。

利用番号の書かれた名札を服につけてご利用ください。(利用後は返却願います。)

○ 更衣室

定員数を明示し、ロッカーの間引きを行っています。当施設の定員は6名です。 短時間利用と不要な会話を控えるようご協力ください。

## \* 4月 26 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 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.ip

## (利用時間・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

※各時間帯(午前・午後・夜間)右記利用料金 が必要です。

区 分	当日券	回数券 (6枚綴り)	1ヶ月券	共通 1 ヶ月券 (屋内体育施設)
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	N·中学生以下 無料 中学生は、生徒手帳を提示願います		提示願います。	
高 齢 者 (65歳以上)	130円	650円	1,670円	2,300円

☆共通1ヶ月券は、各体育館・各プール・各スケート場・宮の沢屋内競技場で使用できます。 ☆小・中学生以下は無料です。中学生、高校生は、生徒手帳を窓口で提示してください。 ☆トレーニング室に限っての利用は入館から退館までできます。(1人1回)

時	専 用	サークル等の貸切りのため個人利用はできません。			
		スポーツ講習会のため個人利用はできません。			
割	抽卓球	一般開放は混雑が予想されるため、当日の12:00~12:45の間に受付窓口にて抽選を行っております。			
の 7.	格技室	格技等の利用ができます。 ※混雑時には利用調整させて頂く場合がございます。予めご了承ください。			
み  か	施設整備日	毎月第4月曜日 (祝日の場合は第3月曜日) は、施設整備のためご利用できません。			
Ι.	運動田目の貸出してつきましてけ、新刊コロナウイルフ蔵沙拉士防止の				

## 多目的室大・小

#### 1時間につき910円 (土・日・祝日は1,090円)

多目的室大は約15名まで、小は約10 名まで収容可能です。会議、会合等で ご利用いただけます。ご利用方法につ きましてはお気軽にお問い合わせくだ さい。

北区体育館



10.22 ( ) 0	お持ちの方は利用料が免除となりますので手帳を提示してください。 お助するために入館する方も利用料が免除となりますので、お申し出ください。 観点より実施いたしません	ましては、新型コロナウイルス感染拡大防止の ※11~3月までは暖房料が別途かかりますん。 (1時間あたり多目的室大70円 多目的室小5	
午 前 の 部	午後の部プラスポー	ユニア 一ツ教室 夜間の部 ※小学生は保護者同伴の場合のみ利用可能 中学生は19時まで、それ以降は保護者の方が窓口まで送迎してください。	
9:00 ~ 12:30	13:00 ~ 17:00	~18:00 17:30 ~ 21:00	0
区分 専用利用の場合 9:00~12:00		利用は   区分	0
競技室     体育室     格技室     ボクシング室     デッ (格技室2)	A   B   体 育 室   格 技 室   パランクラ   ラット   競技	競技室     株育室     株技室     ボクシング室     デージー (格技室2)	
1 木 バドミントン テニス初 心者 卓球初心者・初級 らららく健康エクササイズ 格技系開放 教室	1600 テニス中上級 ジュニア草葉がは着棚 連動がていずかは 恰欠不用収 四年本 中	バドミントン 級     1     中 球 18:15~     卓 球 18:00~     空手(和道会) 18:00~     少林寺拳法     格技系開放     卓球	
2 金 パドミントンを バドミントン おやか健康体操 フラダンス 女性のための大人の 教室	2 金 バドミントン ジュニアミニ キッズジュニアJAZZ (ファトヨガ) 格技系開放 専用 ジュニア 初心者	アテニス 者A·B     2     金     ソフトテニス 18:00~     剣 道 18:00~     合気武道 18:00~     格技系開放 18:00~     卓球	
3 土 バドミントン バドミントン バドミントン 3 ガ A B 格技系開放 教室	3 土 バスケットボール バスケットボール 専 用 格技系開放 格技系開放 専用	3 土 卓 球 卓 球 柔 道 格技系開放 卓球	
4 日 バスケットボール バスケットボール 専 用 格技系開放 格技系開放 教室	4 日 バドミントン バドミントン 格技系開放 格技系開放 専用	4 日 卓         球 卓         球 卓         球 格技系開放 格技系開放 卓球	
5 月 専 用 バドミントン バドミントン はじめてのヨガ 格技系開放 教室	5 月 <b>専 用</b>	5 月 フットサル     ジュニアデニス初心者 大人のナイトテニス     ジュニアパジントウ上版 発色のための農脈停棄却 18:15~     格技系開放 18:15~     格技系開放 格技系開放     卓球	
6 火 卓 球 <u>卓球中級・上級</u> 専 用 姿勢美体操 ( な性のための大人の クラジックバレエ入門) 卓球		バドミントン 6 火 バレーボール バレーボール ファトョカ 柔 道 ボクシング 18:15~ はラティス 18:15~ 卓球	
7 水 専 用 (デニス基礎コース制数 バドミントン 初 心 者 向 け と ラ ティ ス 格技系開放 専用	1000	アテニス     7     水     バドミントン     剣     道     合     気     道     点     卓球	
8 木 バドミントン (テニス初 心者) (卓球初心者・初級) (ららく機康エクササイズ) 格技系開放 専用 (サイズ) (東京 東 中 級) (東京 カナサイズ) (東京 東 中 級) (東京 カナサイズ) (東京 東 中 海がよう称エクササイズ) (東京 東 中 海 大 東 中 海 大 東 中 海 大 東 中 海 大 東 中 海 大 東 中 海 大 東 中 海 大 東 東 中 海 大 東 中 東 中 海 大 東 中 東 中 東 中 海 大 東 中 東 中 東 中 東 中 東 中 海 大 東 中 東 中 東 中 東 中 東 中 東 中 東 中 東 中 東 中 東	8 木 抽卓 球 テニス中級 <u>抽線は(マシハ〜1600</u> 運動あそびいかは) 格技系開放 <b>抽</b> 卓球 ジュニアリー	バドミントン 8 木 パドミントン 2手(和道会) 少林寺拳法 格技系開放 卓球 18:15~ パドミントン 25手(和道会) 25 体持系開放 卓球	
9 金 パドシトン初心者 バドミントン きかやか健康体操 フラダンス 女性のための大人の 中用	9 金 パドミントン ジュニアミニ キャズ・ジュニア JAZZ ファトヨガ 体操キッズ 格技系開放 専用 ジュニア 初心者	アテニス 者A·B     9     金     バスケットボール 18:00~     バスケットボール 18:00~     剣 道 合気武道 18:00~     格技系開放 18:00~     卓球	混
10   土 バスケットボール   バスケットボール   <b>専 用</b>   <sup>ヨ ガ A</sup> B   格技系開放 <b>専用</b>	10   土   バドミントン   バドミントン   格技系開放   格技系開放   専用	10   土   卓	等
11 日 北区体育館かけっこ塾	11 日 北区体育館かけっこ塾	11 日 バドミントン バドミントン バドミントン 格技系開放 格技系開放 卓球	`
12 月 専 用 バドミントン バドミントン はじめてのヨガ 格技系開放 専用	12   月 <b>専 用</b>   (少人数制テニス)   <u>抽</u> 卓球(マンソ〜1600 (キッズ・ジュニア)   格技系開放   <b>抽</b> 卓球 (JAZZヒップホップ)   本技系開放   <b>抽</b> 卓球 (JAZZヒップホップ)	12   月   フットサル   デュニアテニス初心者   デュニアバジント中上版   格技系開放   卓球   株式のナイトテニス   株式のナイトテニス   株式のサイトテニス   株式のサイトテニス   株式系開放   卓球	
13   火   卓   球   卓   球   卓   東   用   安勢美体操   ☆性のための大人の   卓 球		バドミントン 者·初級 13 火 デニス テ ニ ス ファトョ ガ 柔 道 ボクシング 18:00~ 卓球	
14   水   専 用   「〒二人基礎コース初級   「 ドミントン   初 心 者 向 げ	14   水   抽卓 球   <b>専 用</b>   「「「「「「「「「「「」」」」」   「大 極 拳 格技系開放   抽卓球   デュニアとフブネップ   太 極 拳 格技系開放   抽卓球   デュニアとフブネップ   大 極 拳	アテニス     14 水     バドミントン     剣     道合気道     ボクシング (ソフトボクシング)     卓球	車
15   木   バドミントン   テニス初心者   卓球初心者・初級   ららく機康エクササイズ   格技系開放   専用	15 木   抽卓 球   テニス中級   抽線(マンハ〜1600   運動をびいかは) 格技系開放   抽卓球   ジュニアバー中	バドミントン 級     15     木     卓     球     空手(和道会) 18:00~     少林寺拳法     格技系開放     卓球	卓
16 金 パドミントン ざわやか健康体操 フラダンス 女性のための大人の 中用	16 金 パドミントン ジュニアミニ キッズジュニアJAZZ ソフトヨガ 格技系開放 専用 ジュニア 初心者	ファテニス 者A·B     16     金     ソフトテニス 18:00~     剣 道 18:00~     合気武道 18:00~     格技系開放 18:00~     卓球	
17 土 札幌地区春季高校バドミントン大会①女子 コ ガ A B 格技系開放 専用	17 土 札幌地区春季高校バドミントン大会①女子 格技系開放 格技系開放 専用	17   土   バドミントン   バドミントン   柔 道   格技系開放   卓球	
18   日   バドミントン   バドミントン	18 日   バスケットボール   バスケットボール   専 用   格技系開放   格技系開放   専用	18 日 卓 球 卓 球 格技系開放 格技系開放 卓球	
19   月   <b>専 用</b>   バドミントン バドミントン はじめてのヨガ   格技系開放   <b>専用</b>	19   月	19   月 フットサル   ジュニアテニス初も者   ジュニアパシハン中上版   格技系開放   卓球   株式のナイトテニス   野生のための農脈作業対   18:15~   格技系開放   卓球	·定
20   火   卓 球   卓 球   卓 オ	20   火   「テニスロッフン初中級   バドミントン 専 用   ス リ ム ヨ ガ   ジュニア   専用   ジュニア   クラシックバルエ   専用   ジュニア   初心者	バドミントン 者·初級 20 火 バレーボール バレーボール ファトョ カ 柔 道 ボクシング 18:15~ 卓球	・中・時
21 水 専 用 (デニス基酸コース初級 ロース カー		アテニス     21 水     バドミントン     剣     道合気道     ボクシング (ソフトボクシング)     卓球	7
22   木   バドミントン   テニス初 心者   卓球初心者 初級   ららら(農康エクササイズ   格技系開放   専用   東州   東京   東京   東京   東京   東京   東京   東京	22 木   抽卓 球   テニス中級   通卓球(マンハ〜1600   運動をびいかは) 格技系開放   抽卓球   ジュニアバー中	バドミントン 級 22 木 バドミントン 22 木 バドミントン 25年(和道会) 24年(和道会) 25年(和道会) 25年	(F
23 金 パドミントン おやか健康体操 フラダンス 女性のための大人の 水ドミントン はたさしい健康体操 フラダンス 女性のための大人の カラシックバレエ初級 専用	23 金 (バドミントン) ジュニアミニ (キッズジュニアJAZZ) (ソフトヨガ   格技系開放 専用 (ジュニア 初心者)   本操キッズ   格技系開放   中用   ジュニア   初心者	アテニス 者A·B     23     金     バスケットボール 18:00~     バスケットボール 18:00~     剣 道 18:00~     合気武道 18:00~     格技系開放 18:00~     卓球	يا
24 土 バスケットボール     バスケットボール     専 用	24   土   バドミントン   バドミントン   格技系開放   格技系開放   専用	24   土   卓	
25 日 補 欠 選 挙	25 日 補 欠 選 挙	25 日 補 欠 選 挙	
施設整備目	26 月 施設整備目 施設整	整備目 26 月 <b>施設整備目</b>	木
27   大   卓   球   卓   球   卓   東   用   安勢美体操   次性のための大人の   卓 球		バドミントン 者·初級 27 火 デニス テ ニ ス ファトョ カ 柔 道 ボクシング 18:15~ 卓球	
28 水 専 用 (デュス基礎コーズ初級) バドミントン (初 心 者 向 げ ビラティス) 格技系開放 専用		アテニス     28 水     バドミントン     剣     道合気道     ボクシング (ソフトボクシング)     卓球	格拉
29   木   バドミントン   バドミントン   バドミントン   格技系開放   格技系開放   専用		29   木   卓	中等
30 金 パキシトン初心者 バドミントン ざわやか健康体操 フラダンス 女性のための大人の 中月	30 金 パドミントン ジュニアミニトラスズジュニアJAZZ (ファトョガ) 格技系開放 専用 ジュニア 初心者	ファテニス 者A·B     30     金     ソフトテニス 18:00~     剣 道 18:00~     合気武道 18:00~     格技系開放 18:00~     卓球	者を させ
*このI	- 時間割については、やむをえず変更する場合がありますのでご	<u> </u>	(D)

### 卓球マシン

◎曜 日:月・木 ◎時間帯:13:00~16:00 ◎場 所:体育室

●月曜日

5日・12日・19日 ●木曜日

1日·8日·15日·22日

#### バスケットボール (金曜日夜間)

シュート練習のみの 開放となっております。

混み合っていますので、ケガ 等には十分気をつけてご利用 ください。

## トレーニングデッキ

専用、大会利用の場合を除き 卓球が利用できます。

(最大5台)

## トレーニング室

#### ·定員:23名

・中学生以下の入室・利用はできません。 ・時間帯によって、指導員を配置し ておりますので、簡単なアドバイス を受けられます。

(日程はお問い合わせください。)

今月の利用不可日は、 25、26日です。

## 格技室・ボクシング室 中学生以下の利用

格技系(室)種目の自由開放時に、 中学生以下の方が利用する場合は、 安全確保等の観点から、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ので、ご理解 のほどよろしくお願いいたします。