

## ウイルス感染拡大防止のため、下記に該当する方は利用をご遠慮願います。

- ◆風邪症状(咳、くしゃみ、喉の痛み等)や発熱がある方、及び発熱が数日間続いている方。
  - ◆強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方。
  - ◆新型コロナウイルス感染が疑われている同居家族等がいる方。
- ※なお体調に不安がなくとも、基礎疾患(糖尿病・心不全・呼吸器疾患等)をお持ちの方、妊娠中の方、未就学児童をお連れの方は、慎重なご判断をお願いいたします。

## ご利用の皆様には、下記のとおりご協力をお願いいたします。

- ◆現在発行している利用時間割が予告なく変更することや施設の一部または全てが利用休止となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
  - ◆見学や送迎など、直接利用されない方の入館はなるべくご遠慮ください。
  - ◆定期的に各部屋の換気を行います。各自で防寒対策をお願いいたします。
  - ◆人が密集する空間とならないよう、ロビーなどの机やイスを一部撤去しています。
- 休憩時などは、他人と1~2メートル離れてお座りください。また長時間の滞在はご遠慮ください。
- ◆「咳エチケット」にご協力ください。咳をする場合、ティッシュ・ハンカチ・上着の袖などで口と鼻を覆うようお願いいたします。
  - ◆使用後の器具の除菌にご協力ください。

### 交通機関のご案内

#### 【地下鉄・JR⇒中央バス】

南北線 北24条駅下車 バスターミナル用出口

⇒東70元町線・北24条4下車

東豊線 東区役所前駅下車 4番出口

⇒東17北光線・北21東8下車

東豊線 元町駅下車 5番出口 東豊線 元町駅下車 5番出口

⇒東70元町線・北24条4下車

東豊線・南北線・JR札幌駅下車

札幌駅北口、東豊線・南北線・JR札幌駅下車 札幌駅北口

⇒東18番北光北口線・北21東8下車

または、地下鉄南北線・北24条駅下車後、3番出口より徒歩約15分



2020	MIKAHO GYMNASIUM			
7	美香保体育館			
JULY	利	用	時	間
〒065-0022 札幌市東区北22条東5丁目 TEL 741-1972/FAX 741-1973				

### 第2期フィットネス教室 受講生募集！！

#### ●16歳以上対象フィットネス教室

教室名	指導員	対象	開講期間	曜日	時間	回数	受講料	定員
美ウエストストレッチ	北海道全員健康(株) 大高 千咲子	16歳以上	7/28~11/24	火	10:00~11:00	各14回	9,090円 【8,180円】 (7,270円)	各20名
はじめてのボクシング エクササイズ	北海道全員健康(株) 大高 千咲子		7/28~11/24		11:10~12:10			
健身操	田口 優子		7/28~11/24		19:00~20:00			
健美操	川上 由美子		8/5~11/18	水	10:00~11:30			
ヨガ	水戸 昭一		8/6~11/12	木	10:00~11:30			
筋力UP!体幹バランス エクササイズ+	大宮 弥生		8/6~11/12		19:00~20:00			
筋力UP!体幹バランス エクササイズ	大宮 弥生	8/7~11/20	金	10:00~11:10				

※【 】は高齢者料金、( )は障がいのある方の料金です

【申込期間】 7月11日(土)~7月17日(金) 10:00~20:00

【申込方法】 ①電話申込 ②施設窓口での直接申込 ③WEB申込

【受講確認】 7月20日(月) 10:00~ (7月20日は施設整備日のため16:00まで)

※必ず抽選結果のご確認をお願いいたします。(当施設からのご案内はしていません)

【納入】 受講日初日にお支払いください

【追加募集】 7月20日(月) 10:00~ ※先着受付(定員に達していない教室)  
※(7月20日(月)は施設整備日のため10:00~16:00となります)

【その他】 定員に満たない場合は開講を中止することがありますのでご了承ください

~各教室のお問い合わせ・お申し込みは美香保体育館まで【Tel 741-1972】~

7月20日(月)は施設整備日のため、ご利用できません。

札幌市美香保体育館指定管理者  
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



美香保体育館HPはこちら

利用時間帯・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

区分	当日券	回数券(6枚綴り)	1カ月券	共通1カ月券
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(中学生は受付で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

- ※ 利用料は各時間帯(午前・午後・夜間)ごとに必要となります。
- ※ 共通1カ月券は、各体育館、各スケート場、各プール及び宮の沢屋内競技場で利用できます。
- ※ 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および引率者は、手帳提示により施設利用料が免除となります。
- ※ 中学生及び高校生は入館の際に生徒手帳を窓口で提示してください。

利用に際して

- 専用団体(サークル含む)代表者は、当日の利用者(観客含む)全員の氏名、連絡先、健康状態等を取りまとめ1か月間保管すること。
- 利用者が次の事項に該当する場合は利用を見合わせる。
  - ①体調が良くない場合
  - ②新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある場合
  - ③同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
  - ④過去2週間以内に政府から入国制限入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合
- マスクを必ず持参すること(受付・着替え等のスポーツを行っていない間、特に会話する際にはマスクを着用すること)
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を行うこと。
- 他の利用者、施設管理スタッフ等との距離(できるだけ2m以上)を確保すること。
- 利用中に大きな声で会話、応援しないこと。
- 利用終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は利用施設の職員へ速やかに濃厚接触者の有無について報告すること。
- 感染防止のために施設管理者が決めたその他の措置を遵守し、施設管理者の指示に従うこと。
- 施設利用前後のミーティングや懇談会等においても、短時間で済ませ三つの密を避けること。
- この他各競技団体が種目の特性を考慮して示しているガイドラインがあれば、これに準じた感染予防対策を講ずること。

～必ず運動靴・靴袋、運動用具、運動着(ジャージ等)、タオルをお持ちください～

午 前 の 部

区分		9:00~12:30 (専用 9:00~12:00)		
		競 技 室		
		A	B	C
1	水	卓球		
2	木	バドミントン		
3	金	専用利用		
4	土	卓球		
5	日	バドミントン		
6	月	バドミントン		
7	火	専用利用		
8	水	卓球		
9	木	バドミントン		
10	金	専用利用		
11	土	卓球		
12	日	バドミントン		
13	月	バドミントン		
14	火	専用利用		
15	水	卓球		
16	木	バドミントン		
17	金	専用利用		
18	土	卓球		
19	日	バドミントン		
20	月	施設整備日		
21	火	専用利用		
22	水	卓球		
23	木	バドミントン		
24	金	バドミントン		
25	土	卓球		
26	日	大会		
27	月	バドミントン		
28	火	専用利用		
29	水	卓球		
30	木	バドミントン		
31	金	専用利用		

午 後 の 部

区分		13:00~17:00		
		競 技 室		
		A	B	C
1	水	専用利用		
2	木	卓球		
3	金	バドミントン		
4	土	専用利用		
5	日	卓球		
6	月	卓球		
7	火	バドミントン		
8	水	専用利用		
9	木	卓球		
10	金	バドミントン		
11	土	専用利用		
12	日	卓球		
13	月	卓球		
14	火	バドミントン		
15	水	専用利用		
16	木	卓球		
17	金	バドミントン		
18	土	専用利用		
19	日	卓球		
20	月	施設整備日		
21	火	バドミントン		
22	水	専用利用		
23	木	卓球		
24	金	卓球		
25	土	専用利用		
26	日	大会		
27	月	卓球		
28	火	バドミントン		
29	水	専用利用		
30	木	卓球		
31	金	バドミントン		

夜 間 の 部

区分		17:30~21:00 (専用 18:00~21:00)		
		競 技 室		
		A	B	C
1	水	ジュニアバドミントン①	バドミントン	
2	木	ジュニアフットサル①	専用利用	
3	金	ジュニアテニスB①	卓球	
4	土	バドミントン		
5	日	専用利用		
6	月	専用利用		
7	火	ジュニアテニスA①	卓球	
8	水	ジュニアバドミントン②	バドミントン	
9	木	ジュニアフットサル②	専用利用	
10	金	ジュニアテニスB①	卓球	
11	土	バドミントン		
12	日	専用利用		
13	月	専用利用		
14	火	ジュニアテニスA②	卓球	
15	水	ジュニアバドミントン③	バドミントン	★バドミントン
16	木	ジュニアフットサル③	専用利用	
17	金	ジュニアテニスB③	卓球	
18	土	バドミントン		
19	日	専用利用		
20	月	施設整備日		
21	火	ジュニアテニスA③	卓球	
22	水	ジュニアバドミントン④	バドミントン	★バドミントン
23	木	専用利用		
24	金	バドミントン		
25	土	バドミントン		
26	日	専用利用		
27	月	専用利用		
28	火	ジュニアテニスA④	卓球	
29	水	ジュニアバドミントン⑤	バドミントン	
30	木	ジュニアフットサル④	専用利用	
31	金	ジュニアテニスB④	卓球	

時間割のみかた

	専用利用等のため、個人利用はできません
	教室利用のため、個人利用はできません ※教室の時間は17:15~18:45になります
★	講習会のため一般開放は18:00からになります
整備日(休館日)	毎月第3月曜日(祝日等の場合は第5月曜日)は、施設整備日のためご利用できません

多目的室のご利用案内

■ 利用料金 (1時間単位)

【平日】 910円 【土・日・祝日】 1,090円

椅子・机・ホワイトボードご利用いただけます(無料)

広さ (A(1階): 47㎡ (10人) B(2階): 83.5㎡ (20人) C(1階): 47.6㎡ (10人))

会議・会合等にお使い頂けますので  
お気軽にお問合わせください!

専用利用料金のご利用案内 (競技室)

【競技室(1/3面)】

- ・午前の部 3,730円 (4,480円)
- ・午後の部 5,560円 (6,680円)
- ・夜間の部 7,430円 (8,920円)

※ ( ) 内の料金は土日・祝日の料金となります

バドミントン(1/3面)・・・3コート  
卓球(1/3面)・・・12台  
他の種目の受入れも行っておりますので不明な点は美香保体育館までお問い合わせください。

※この時間割の内容についてはやむを得ず変更する場合がございますので、予めご了承願います。

※コロナウイルス感染症対策のため、ラケット・ボール等の貸出しはいたしておりません。