

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



2021	MIKAHO GYMNASIUM			
8	美香保体育館			
AUGUST	利用時間割			
〒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追加募集！！

●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
美ウエストストレッチ	北海道全員健康係 大高 千咲子	16歳以上	~11/9	火	10:00~11:00
初めてのボクシング エクササイズ	北海道全員健康係 大高 千咲子		~11/9		11:10~12:10
健美操	川上 由美子		~11/17	水	10:00~11:30
ヨガ	水戸 昭一		~11/18	木	10:00~11:30
筋力UP! 体幹バランス エクササイズPLUS	大宮 弥生		~11/18		19:00~20:00
筋力UP! 体幹バランス エクササイズ	大宮 弥生		~11/19	金	10:00~11:10
免疫力UP! カラダ楽々 エクササイズ	大宮 弥生		~11/19		11:20~12:30

・フィットネス教室のカリキュラムは身体機能の回復のリハビリを目的としたものではありません

・お電話・窓口にて先着受付。(定員に達し次第、受付終了)※WEB申込はできません

※受講回数や各教室の受講料等、詳しい内容については施設までお問い合わせください

専用利用の受付方法

- 【受付方法】 体育館へ来館または電話によるお申込み(先着順)
- 【受付期限】 前月の16日午前9:00~利用日前日16:00まで(利用内容の確認が必要なため)
- 【利用種目】 バドミントン・卓球など※ほかの種目については美香保体育館までお問い合わせください。
- 【その他】 利用にあたっての注意事項を遵守できる団体のみ利用可能・1団体3枠までとさせていただきます。
お申込み後は札幌市体育施設使用申込書及び利用申込書の提出(ホームページよりダウンロード可)

◆◆◆◆◆注意事項(遵守)◆◆◆◆◆

- 1.風邪や発熱等の症状がある場合は利用を自粛する。2.マスクを持参し、運動・競技を行っていない時間帯は着用する。
- 3.こまめな手洗い、アルコール消毒を適宜行う(消毒液は持参願います)。4.ほかの利用者との距離(できるだけ2m)を確保する。
- 5.利用中に大きな声で会話や応援をしない。6.団体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ヵ月間保管すること。

8月16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 <http://www.sapporo-sport.jp/>



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。

注意事項

- 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)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 日	札幌市スポーツ少年団空手道交流大会		
2 月	札幌ジュニアバレーボールキャンプ		
3 火	選手権大会ジュニア【卓球】		
4 水	札幌ジュニアバレーボールキャンプ		
5 木	札幌市市民大会(バスケットボール)		
6 金	市民スポーツ大会一般の部【卓球】		
7 土	札幌ジュニアバレーボールキャンプ		
8 日	北海道空手道連盟		
9 月	全日学総合選手権個人【卓球】		
10 火	施設整備日		
11 水	専用利用		
12 木	専用利用		
13 金	専用利用		
14 土	専用利用		
15 日	札幌市民大会【バスケットボール】		
16 月	卓球		
17 火	専用利用		
18 水	卓球		
19 木	バドミントン		
20 金	専用利用		
21 土	北海道ダブルス選手権Ⅰ【卓球】		
22 日	選手権シングルの部【卓球】		
23 月	北海道ダブルス選手権Ⅱ【卓球】		
24 火	北海道ダブルス選手権Ⅲ【卓球】		
25 水	バドミントン		
26 木	専用利用		
27 金	専用利用		
28 土	専用利用		
29 日	専用利用		
30 月	専用利用		
31 火	専用利用		

午後の部

区分	13:00~17:00		
	競技室		
	A	B	C
1 日	札幌市スポーツ少年団空手道交流大会		
2 月	札幌ジュニアバレーボールキャンプ		
3 火	選手権大会ジュニア【卓球】		
4 水	札幌ジュニアバレーボールキャンプ		
5 木	札幌市市民大会(バスケットボール)		
6 金	市民スポーツ大会一般の部【卓球】		
7 土	札幌ジュニアバレーボールキャンプ		
8 日	北海道空手道連盟		
9 月	全日学総合選手権個人【卓球】		
10 火	施設整備日		
11 水	専用利用		
12 木	専用利用		
13 金	専用利用		
14 土	専用利用		
15 日	札幌市民大会【バスケットボール】		
16 月	卓球		
17 火	専用利用		
18 水	バドミントン		
19 木	専用利用		
20 金	バドミントン		
21 土	北海道ダブルス選手権Ⅰ【卓球】		
22 日	選手権シングルの部【卓球】		
23 月	北海道ダブルス選手権Ⅱ【卓球】		
24 火	北海道ダブルス選手権Ⅲ【卓球】		
25 水	バドミントン		
26 木	専用利用		
27 金	専用利用		
28 土	専用利用		
29 日	専用利用		
30 月	専用利用		
31 火	専用利用		

夜間の部

区分	17:30~21:00(専用 18:00~21:00)		
	競技室		
	A	B	C
1 日	札幌市スポーツ少年団空手道交流大会		
2 月	専用利用		
3 火	ジュニアテニス(低学年)	専用利用	
4 水	専用利用		
5 木	専用利用		
6 金	専用利用		
7 土	札幌市市民大会(バスケットボール)		
8 日	専用利用		
9 月	専用利用		
10 火	専用利用		
11 水	専用利用		
12 木	北海道空手道連盟		
13 金	専用利用		
14 土	全日学総合選手権個人【卓球】		
15 日	施設整備日		
16 月	専用利用		
17 火	ジュニアテニス(低学年)	専用利用	
18 水	専用利用		
19 木	専用利用		
20 金	専用利用		
21 土	札幌市民大会【バスケットボール】		
22 日	専用利用		
23 月	専用利用		
24 火	ジュニアテニス(低学年)	専用利用	
25 水	専用利用		
26 木	専用利用		
27 金	専用利用		
28 土	専用利用		
29 日	専用利用		
30 月	専用利用		
31 火	ジュニアテニス(低学年)	専用利用	

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
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㎡ B(2階): 83.5㎡ C(1階): 47.6㎡ }

会議・会合等にお使い頂けますので
お気軽にお問い合わせください!

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まい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。
 ※新型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。