



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)

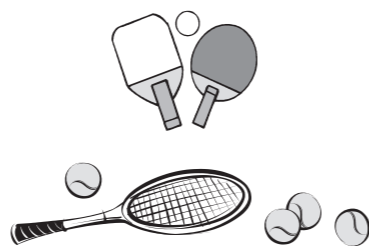
## 2月 マンツーマン・グループ テニス&卓球教室受講生募集!!

テニス日程 15:00~16:00一回完結です。	6日 (木)	13日 (木)	20日 (木)	27日 (木)					
卓球日程 16:00~16:50一回完結です。	6日 (木)	7日 (金)	13日 (木)	14日 (金)	20日 (木)	21日 (金)	27日 (木)	28日 (金)	

※いずれか一日をお選びください。

受講料 テニス・卓球 いずれも	マンツーマン (1名)	3,420円
	グループ (4名まで)	4,440円

※受講料のほかに施設利用料が必要となります



- ◆申込期間◆ 1月15日(水)~1月20日(月)
- ◆抽選日◆ 1月21日(火)
- ◆納入期間◆ 受講日当日に受付窓口にてお納め願います。
- ◆対象◆ これからテニスや卓球を始めたい方から中級レベルの方まで(年齢・性別は問いません)
- ◆申込方法◆ 電話もしくは体育館窓口にて直接申込みしていただきます。  
お申込みの際、マンツーマンコースもしくはグループコースとお伝えください。  
※グループコースお申込みの場合、受講者全員の氏名・年齢・電話番号、および代表者の住所が必要になります。
- ◆申込条件◆ ☆抽選前までの申込みは一人様1日とさせていただきます。(電話もしくは直接来館)  
☆抽選終了後空きがあるコースは1月21日(火)より随時先着順でお受けいたします。(一人様何日でもOKです)  
※抽選終了後のキャンセルは原則としてお受けいたしませんので、予備的な申込みはご遠慮ください。

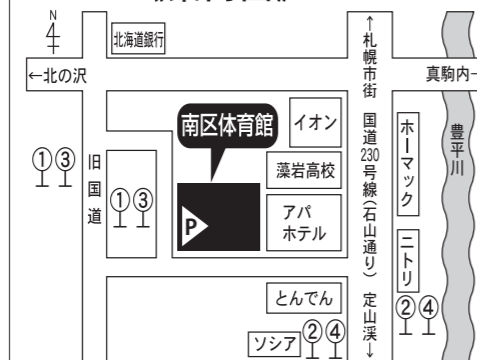
### 盗難注意!!

- 車の中には貴重品、バック等は置かないこと!
  - 施設内に大金や貴重品を持ち込まないでください。
- ※盗難された場合、当館では責任をおいかねますので、各自責任を持って保管してください。

### 拾得物について

拾得物は事務室にて3ヶ月間お預かりした後、南警察署に届け出ております。お気づきの方はお早めにお問い合わせ願います。

### 《案内図》

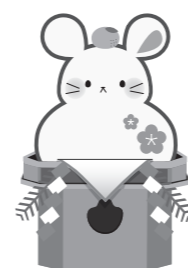


### ◆ 交通機関 ◆

- じょうてつバス
- 南95 藻岩線 真駒内駅↔硬石山・石山1条6丁目  
①川沿4条3丁目下車 徒歩3分
  - 南96 南沢線 真駒内駅↔東海大学前  
②川沿5条2丁目下車 徒歩5分
  - 南96 南沢線(環状) 真駒内駅↔真駒内駅  
③川沿4条3丁目下車 徒歩3分
  - 55 藻岩線 札幌駅↔硬石山  
④川沿5条2丁目下車 徒歩5分
  - 7・8 定山溪線 札幌駅↔定山溪

毎週火曜・木曜の午前の部、大会が入っている土曜・日曜は駐車場が混み合いますので、可能な限り公共交通機関でお越しください。

# 南区体育館 利用時間割



〒005-0804 南区川沿4条2丁目2-1  
TEL 571-5171 FAX 571-6656

2020

1月



## あけましておめでとうございます

昨年は多くのお客様にご利用いただき、誠にありがとうございました。  
本年度も皆様方のご来館を心よりお待ちしております。

南区体育館 職員一同



## 1月開講スポーツ&フィットネス教室受講生募集!!

<h3>バドミントン初級中級</h3> <p>基本動作の習得を目指し、ルールやマナーを学び、ゲームが出来るようになることが目標です。</p> <p>時間 10:00~12:00 指導員 嶋 晴美 茂木絵里子 曜日 水曜日 回数 11回 対象 16歳以上の方 受講料 一般 8,260円 65歳以上の方 7,440円 障がいのある方 6,610円</p>	<h3>ソフトテニス</h3> <p>技術力向上を目指しながらソフトテニスを楽しく行います!!</p> <p>時間 13:30~15:30 指導員 佐々木恵子 水柿 基子 曜日 金曜日 回数 10回 対象 16歳以上の方 受講料 一般 9,570円 65歳以上の方 8,610円 障がいのある方 7,660円</p>	<h3>ナイトヨガ</h3> <p>ヨガベルト・イスを使い、関節や筋肉を正しく使います。</p> <p>時間 19:30~20:50 指導員 井上 あや 曜日 火曜日 回数 10回 対象 16歳以上の方 受講料 一般 5,460円 65歳以上の方 4,910円 障がいのある方 4,360円</p>
<h3>キネティックバランス</h3> <p>身体本来の機能を発揮するための、バランス協調力を身につけます。</p> <p>時間 13:30~14:45 指導員 定居 昭希 曜日 水曜日 回数 11回 対象 16歳以上の方 受講料 一般 9,390円 65歳以上の方 8,450円 障がいのある方 7,510円</p>	<h3>ファイティングエアロ</h3> <p>格闘動作を音楽に合わせて行います!体力向上・シェイプアップ・ストレス解消が出来ます!</p> <p>時間 18:15~19:00 指導員 丸山 雄大 曜日 木曜日 回数 11回 対象 16歳以上の方 受講料 一般 6,460円 65歳以上の方 5,810円 障がいのある方 5,170円</p>	<h3>あへあほ体操</h3> <p>「あへあほ」と発声しながらゆったり腹横筋を鍛え腰痛防止・筋力維持を目指します。</p> <p>時間 14:00~15:00 指導員 津田 あやこ 曜日 金曜日 回数 11回 対象 16歳以上の方 受講料 一般 8,260円 65歳以上の方 7,440円 障がいのある方 6,610円</p>

※この他にも様々な教室を多数ご用意しております!各教室の詳細はホームページまたは電話・窓口にてお気軽にお問合せ下さい!

●お知らせ● 1月6日(月)は施設整備日のためご利用できません。  
12月29日(日)~1月3日(金)は年末年始休館のためご利用できません  
1月18日(土)・19日(日)「午前の部・午後の部」は全館貸切のためご利用できません。※トレーニング室もご利用できません。



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「札幌市南区体育館」の管理運営を行っています。



# 南区体育館 1月時間割

## 〈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。

区分	当日券	回数券 (6枚綴り)	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
高齢者 (65歳以上)	130円	650円	1,670円	2,300円

※中学生以下は無料です。  
 ※中学生及び高校生は入館の際には生徒手帳を提示願います。  
 ※共通1ヵ月券は、体育館・プール・スケート場で利用できます。  
 ※回数券、1ヵ月券は払い戻しできません。  
 ※障害者手帳及び療育手帳等を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。  
 また、上記手帳をお持ちの方を介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。

施設整備日	専用
毎月第2月曜日(祝日等の場合は第1月曜日)は、施設整備のためご利用できません。	サークルなどの団体貸し切りのため個人利用はできません。
トレーニングデッキ	スポーツ講習会のため個人利用はできません。
夜間の部	空欄部分は個人利用ができます。
格技室	夜間の部は、指導員を配置しております。(一部の種目を除く)指導員は利用者の調整などを行いますのでご協力ください。 「格技室開放」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。

【用具の貸出について】  
 土曜日・日曜日・祝日の卓球・バドミントン・バスケットボール(シュート練習)の開放においては用具の貸し出しをおこなっております。数に限りがありますので、できるだけご持参ください。  
 ※この表記は用具の貸出をしているマークです。  
 ※バスケットボール(シュート練習)＝日曜・祝日でバスケットゴールを、一般・ミニの高さで、時間別に開放しております。  
 詳しくはHPトピックスまたは南区体育館へお問い合わせください。

### トレーニング室

○利用できる主な器具

- ランニングマシン(4台)
- バイク(4台)
- 各種筋力マシン
- スミスマシン (7kg~112kg)

※中学生以下は入室できません。

今月の利用不可日は  
 18日(9:00~17:30)  
 19日(9:00~17:30)

### トレーニングデッキ

1周 約140m

○ペースメーカーにより、速度・周回数を設定できます。  
 ○ストレッチングコーナーを設置しています。  
 ※下記日程の時間帯は、専用につき利用できません。

〈土曜日〉(9:00~18:00) 18日  
 〈日曜日〉(9:00~17:30) 5日・12日・19日  
 〈月曜日〉(9:00~17:30) 13日

### 午 前 の 部

9:00 ~ 12:30  
(専用の場合は12:00まで)

区分	競技室		体育室	小体育室	格技室	トレーニングデッキ
	A	B				
1水						
2木						
3金						

### 午 後 の 部

13:00 ~ 17:00

区分	競技室		体育室	小体育室	格技室	トレーニングデッキ
	A	B				
4土						
5日						
6月						

### 少年少女スポーツ教室

15:50~17:55  
一般利用はできません

競技室	
A	B

### 夜間の部 (小学生は保護者同伴、中学生は19時まで※保護者の送迎あれば可)

17:30 ~ 21:00  
●印は18:00から

区分	競技室		体育室	小体育室	格技室	トレーニングデッキ
	A	B				
4土						
5日						
6月						

## 年始休館

4土	バドミントン 専用	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
5日	全道フットサル選手権大会 札幌地区予選	卓球	ダンス系開放	格技系開放	専用
6月	施設整備日				
7火	バドミントン	卓球	太極拳 ピラティス	ヨガ	
8水	バドミントン	卓球	ボディメイク健康操	格技系開放	
9木	ソフトバレー ミニバレー	専用	やさしい健康体操 ウォーキング健康体操	初めのフラダンス バレエエクササイズ	ヨガ
10金	テニス	テニス	バドミントン	健美操(金) 踏み台シェイプ	格技系開放
11土	ゴルフ	専用	卓球	パワーヨガ	格技系開放
12日	プライオリティリーグ2019 (フットサル)	卓球	ダンス系開放	格技系開放	専用
13月	札幌ウィンターステージ (フットサル)	卓球	ダンス系開放	格技系開放	専用
14火	バドミントン	卓球	太極拳 ピラティス	ヨガ	
15水	バドミントン	卓球	ボディメイク健康操	格技系開放	
16木	ソフトバレー ミニバレー	専用	やさしい健康体操 ウォーキング健康体操	初めのフラダンス バレエエクササイズ	ヨガ
17金	テニス	テニス	バドミントン	健美操(金) 踏み台シェイプ	格技系開放
18土	第26回読売杯北海道155ミニバレー大会【全館貸切】※				
19日	第26回読売杯北海道155ミニバレー大会【全館貸切】※				
20月	ソフトバレー	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放
21火	バドミントン	卓球	太極拳 ピラティス	ヨガ	
22水	バドミントン	卓球	ボディメイク健康操	格技系開放	
23木	ソフトバレー ミニバレー	専用	やさしい健康体操 ウォーキング健康体操	初めのフラダンス バレエエクササイズ	ヨガ
24金	テニス	テニス	バドミントン	健美操(金) 踏み台シェイプ	格技系開放
25土	ゴルフ	専用	卓球	パワーヨガ	格技系開放
26日	バドミントン6面 バスケ(時間別開放)	卓球		格技系開放	
27月	ソフトバレー	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放
28火	バドミントン	卓球	太極拳 ピラティス	ヨガ	
29水	バドミントン	卓球	ボディメイク健康操	格技系開放	
30木	ソフトバレー ミニバレー	専用	やさしい健康体操 ウォーキング健康体操	初めのフラダンス バレエエクササイズ	ヨガ
31金	テニス	テニス	バドミントン	健美操(金) 踏み台シェイプ	格技系開放

4土	バドミントン	バドミントン	卓球	ダンス系開放	格技系開放
5日	全道フットサル選手権大会 札幌地区予選	卓球	ダンス系開放	格技系開放	専用
6月	施設整備日				
7火	Jr.体操トランポリン	ゲートボール卓球 12:40~15:40	卓球(マシン)		格技系開放
8水	バドミントン 12:40~16:05	卓球 12:40~15:55	専用	キネティックバランス Jr. HIP HOP	格技系開放
9木	Jr.体操トランポリン	テニス	卓球(マシン)	ZUMBA・タイチー Jr. 新体操	格技系開放
10金	バドミントン 12:40~16:05	ソフトテニス	卓球(マシン) ~16:50	あへあほ体操 チア & 体育	ヨガ
11土	バドミントン	バドミントン	卓球	ダンス系開放	格技系開放
12日	プライオリティリーグ2019 (フットサル)	卓球	ダンス系開放	格技系開放	専用
13月	札幌ウィンターステージ (フットサル)	卓球	ダンス系開放	格技系開放	専用
14火	バドミントン	ゲートボール卓球 12:40~15:40	卓球(マシン)		格技系開放
15水	バドミントン 12:40~16:05	卓球 12:40~15:55	バドミントン	キネティックバランス Jr. HIP HOP	格技系開放
16木	Jr.体操トランポリン	テニス	卓球(マシン)	ZUMBA・タイチー Jr. 新体操	格技系開放
17金	バドミントン 12:40~16:05	ソフトテニス	バレーボール 審判研修会	あへあほ体操 チア & 体育	ヨガ
18土	第26回読売杯北海道155ミニバレー大会【全館貸切】※				
19日	第26回読売杯北海道155ミニバレー大会【全館貸切】※				
20月	専用	テニス 12:40~15:50	卓球(マシン)	ダンス系開放	格技系開放
21火	Jr.体操トランポリン	ゲートボール卓球 12:40~15:40	卓球(マシン)		格技系開放
22水	バドミントン 12:40~16:05	卓球 12:40~15:55	専用	キネティックバランス Jr. HIP HOP	格技系開放
23木	Jr.体操トランポリン	テニス	卓球(マシン)	ZUMBA・タイチー Jr. 新体操	格技系開放
24金	バドミントン 12:40~16:05	ソフトテニス	卓球(マシン) ~16:50	あへあほ体操 チア & 体育	ヨガ
25土	バドミントン 14:00~2面 14:00~トランポリン	バドミントン	札幌南区剣道連盟 月例稽古会	ダンス系開放	格技系開放
26日	バドミントン6面 バスケ(時間別開放)	卓球		格技系開放	
27月	テニス	ソフトテニス 12:40~15:50	卓球(マシン)	ダンス系開放	格技系開放
28火	Jr.体操トランポリン	ゲートボール卓球 12:40~15:40	卓球(マシン)		格技系開放
29水	バドミントン 12:40~16:05	卓球 12:40~15:55	バドミントン	キネティックバランス Jr. HIP HOP	格技系開放
30木	バドミントン	テニス	卓球(マシン)	ZUMBA・タイチー Jr. 新体操	格技系開放
31金	バドミントン 12:40~16:05	ソフトテニス	卓球(マシン) ~16:50	あへあほ体操 チア & 体育	ヨガ

施設整備日	
Jr.体操トランポリン	Jr.フットサル
Jr.バドミントン	
Jr.体操トランポリン	Jr.テニス
Jr.バドミントン	
	Jr.フットサル
Jr.バドミントン	Jr.バスケット
Jr.体操トランポリン	Jr.テニス
Jr.バドミントン	
	Jr.テニス
Jr.バドミントン	Jr.バスケット
	Jr.テニス
Jr.体操トランポリン	Jr.フットサル
Jr.バドミントン	Jr.バスケット
Jr.バドミントン	Jr.バスケット
	Jr.テニス
Jr.体操トランポリン	Jr.フットサル
Jr.バドミントン	Jr.バスケット
Jr.バドミントン	Jr.バスケット

4土	バドミントン	バドミントン	卓球	ダンス系開放	格技系開放
5日	バドミントン6面 バスケ(時間別開放)	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
6月	施設整備日				
7火	体操トランポリン	テニス	剣道	Jr.ジャズダンス ナイトピラティス	ヨガ
8水	フットサル	ソフトテニス	バレーボール	Jr. HIP HOP バレエストレッチ	空手(松涛館)
9木	体操トランポリン	バレーボール	卓球	ファイティングエアロ エアロ&ストレッチ	格技系開放
10金	バドミントン	バスケットボール	チアダンス 18:10~ミニバレー	ダンス系開放	格技系開放
11土	バドミントン	テニス	卓球	ダンス系開放	格技系開放
12日	バドミントン6面 バスケ(時間別開放)	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
13月	バドミントン6面 バスケ(時間別開放)	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
14火	体操	テニス	剣道	Jr.ジャズダンス ナイトピラティス	ヨガ
15水	フットサル	ソフトテニス	バレーボール	Jr. HIP HOP バレエストレッチ	空手(松涛館)
16木	体操トランポリン	バレーボール	卓球	ファイティングエアロ エアロ&ストレッチ	格技系開放
17金	バドミントン	バスケットボール	チアダンス 18:15~ミニバレー	ダンス系開放	格技系開放
18土	バドミントン	専用	卓球	ダンス系開放	格技系開放
19日	バドミントン6面 バスケ(時間別開放)	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
20月	バドミントン	テニス	卓球 18:00~マシン	代謝アップエアロ	格技系開放
21火	体操トランポリン	テニス	剣道	Jr.ジャズダンス ナイトピラティス	ヨガ
22水	フットサル	ソフトテニス	バレーボール	Jr. HIP HOP バレエストレッチ	空手(松涛館)
23木	体操トランポリン	バレーボール	卓球	ファイティングエアロ エアロ&ストレッチ	少林寺拳法
24金	バドミントン	バスケットボール	チアダンス 18:10~ミニバレー	ダンス系開放	格技系開放
25土	バドミントン	テニス	卓球	ダンス系開放	少林寺拳法
26日	バドミントン6面 バスケ(時間別開放)	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
27月	バドミントン	テニス	卓球 18:00~マシン	代謝アップエアロ	格技系開放
28火	体操トランポリン	テニス	剣道	Jr.ジャズダンス ナイトピラティス	ヨガ
29水	フットサル	ソフトテニス	バレーボール	Jr. HIP HOP バレエストレッチ	空手(松涛館)
30木	体操トランポリン	バレーボール	卓球	ファイティングエアロ エアロ&ストレッチ	少林寺拳法
31金	バドミントン	バスケットボール	チアダンス 18:10~ミニバレー	ダンス系開放	格技系開放

### 卓球マシン開放日

〈月曜日〉(13:00~16:00) 20日・27日  
 (18:00~20:30) 20日・27日  
 〈火曜日〉(13:00~16:00) 7日・14日・21日・28日  
 〈木曜日〉(13:00~16:00) 9日・16日・23日・30日  
 〈金曜日〉(13:00~16:00) 10日・24日・31日

※指導員を配置し、簡単な技術指導を行っております。

### トランポリン開放日

〈火曜日〉(18:00~21:00) 7日・21日・28日  
 〈木曜日〉(18:00~21:00) 9日・16日・23日・30日  
 〈土曜日〉(14:00~17:00) 25日

○時間には準備、後片づけも含まれます。(30分程度)  
 ○危険防止のため、必ず伸縮性のある運動着(キュロットスカート等は不可)、靴下をご持参ください。(適さない服装の方は利用できない場合があります。)  
 ○小学生以下のご利用は、保護者同伴でお願いいたします。  
 ○指導員を配置しております。

### フィットネス&ダンス種目自由開放

フィットネス・ダンス系種目の個人・サークル練習にご利用ください。指導員はつきませんので、混雑時には譲り合ってください。専用利用(貸切)についてはご相談ください。

**種目** よさこい、エアロビクス、ヨガ、バレエ、HipHop、フラダンス等(その他の種目についてはご相談ください。)

**場所** 小体育室(9m×16m)

**時間** 時間割の「ダンス系開放」部分、および講習会以外の時間帯

**音楽について** ラジカセ等は個人でご持参ください。複数の団体が利用する場合はボリュームを低くしてください。

**靴について** 床にキズや汚れをつけないもの。松ヤニ、スプレー、ピンヒール、タッブシューズは使用できません。

### 多目的室

1時間につき990円  
 土・日・祝日は1,170円

※冬季11月~3月は暖房料が含まれます。  
 収容人員は約30名、鏡・机・イスを用意しておりますので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。

◎この時間割については、やむを得ず変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 ※トレーニング室もご利用いただけません。