

第43回 北海道を歩こう 参加者募集！ 支笏湖までの完歩にチャレンジ！

- ◆開催日時：令和2年5月24日（日）8：00開会式
- ◆スタート：札幌市立真駒内中学校（地下鉄南北線真駒内駅から徒歩3分）
- ◆種目・参加料（消費税込み）

種 目	参 加 料
33kmコース ゴール：支笏湖ポロピナイ	一 般：2,310円 中学生以下：1,670円
10kmコース ゴール：真駒内カントリークラブ	一 般：1,890円 中学生以下：1,260円

◆申込方法及び申込期間

郵便振替：令和2年3月23日（月）～4月2日（木） 当日消印有効
インターネット・直接：令和2年3月23日（月）～4月8日（水）
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、大会を中止させていただく場合があります。
開催状況につきましては大会ホームページ、または朝日新聞音声案内（0180-99-1121）にてご確認ください。

◆大会に関する問い合わせ先

一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団 事業課内「北海道を歩こう」事務局
〒064-0931 札幌市中央区中島公園1番5号 札幌市中島体育センター内
TEL：（011）530-5562（9：00～17：00、 土・日・祝日は休み）
ホームページはコチラ <https://www.shsf.jp/walk>

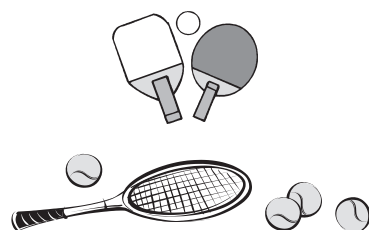


5月 マンツーマン・グループ テニス&卓球教室受講生募集!!

テニス日程 15:00～16:00一回完結です。	7日 (木)	14日 (木)	21日 (木)						
卓球日程 16:00～16:50一回完結です。	1日 (金)	7日 (木)	8日 (金)	14日 (木)	15日 (金)	21日 (木)	22日 (金)	28日 (木)	29日 (金)

※いずれか一日をお選びください。

受 講 料	マンツーマン（1名）	3,420円
テニス・卓球 いずれも	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◆ 4月15日(水)～4月20日(月)
- ◆抽 選 日◆ 4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。
☆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4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。
- ◆申込条件◆

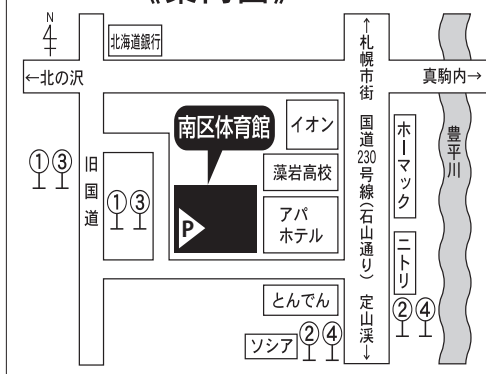
盗難注意!!

- 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		真駒内駅
南95 藻岩線	真駒内駅	硬石山・石山1条6丁目
南96 南沢線	真駒内駅	川沿4条3丁目下車 徒歩3分
南96 南沢線(環状)	真駒内駅	真駒内駅
55 藻岩線	札幌駅	川沿5条2丁目下車 徒歩5分
7・8 定山溪線	札幌駅	川沿4条3丁目下車 徒歩3分
	札幌駅	定山溪
		川沿5条2丁目下車 徒歩5分

南区体育館 利用時間割



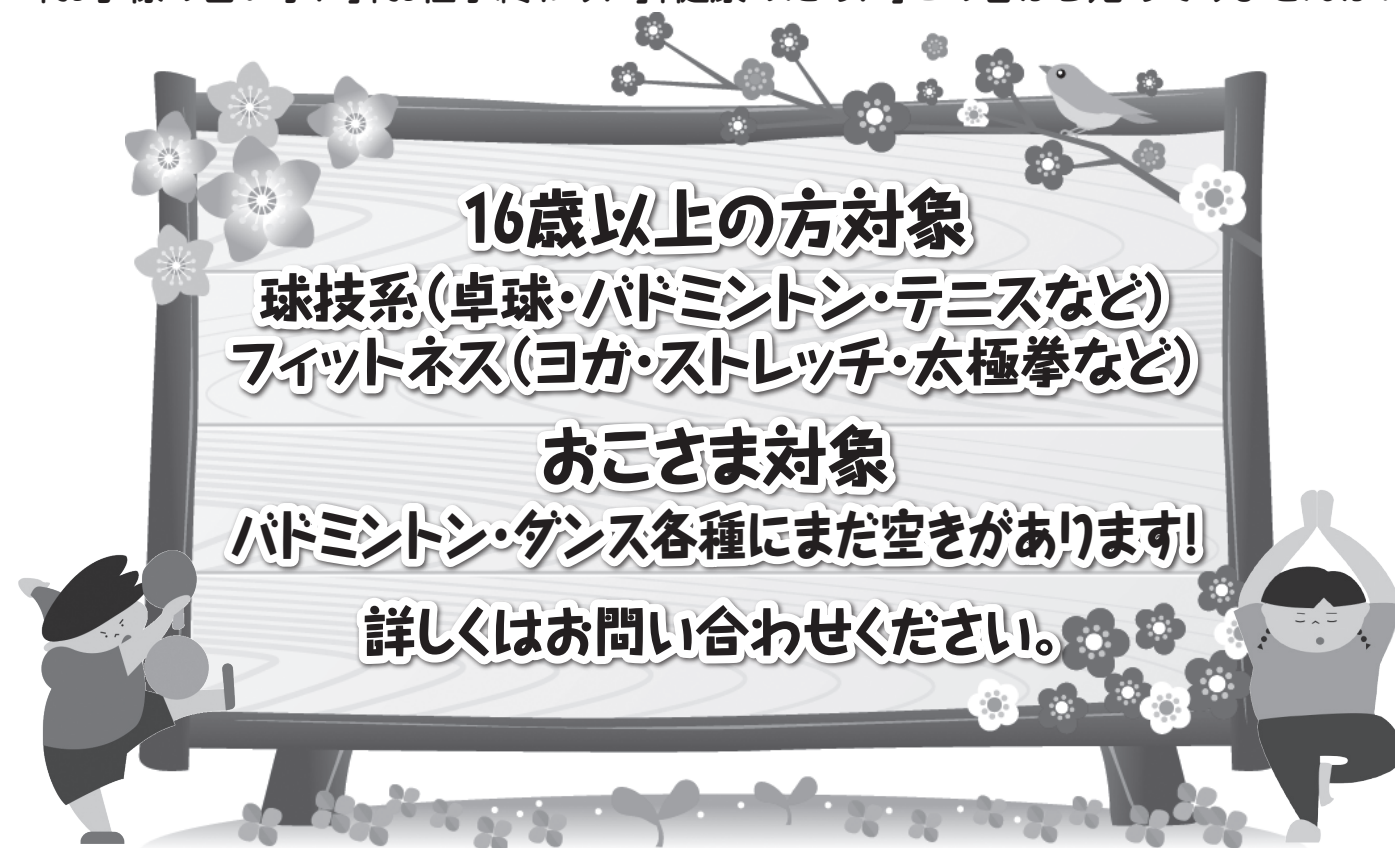
〒005-0804 南区川沿4条2丁目2-1
TEL 571-5171 FAX 571-6656

2020

4月

4月開講スポーツ&フィットネス教室 追加募集中!!

南区体育館では4月開講スポーツ&フィットネス教室受講生を募集しています！
「お子様の習い事に」「お仕事終わりに」「健康のために」この春から始めてみませんか？



16歳以上の方対象

球技系(卓球・バドミントン・テニスなど)
フィットネス(ヨガ・ストレッチ・太極拳など)

おこさま対象

バドミントン・ダンス各種にまだ空きがあります！

詳しくはお問い合わせください。

さっぽろ健康スポーツ財団は、令和2年4月1日に一般財団法人札幌市体育協会と合併し、
名称を「一般財団法人札幌市スポーツ協会」に変更します。
合併後もこれまでどおり、皆様が安全、安心、快適に施設をご利用いただけるよう
努力をしておりますので、引き続きよろしくお願いいたします。

●お知らせ● 4月13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「札幌市南区体育館」の管理運営を行っています。

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		4月時間割				
〈利用時間帯及び利用料〉		区 分	当日券	回数券 (6枚綴り)	1ヵ月券	共通1ヵ月券
☆午前の部	9:00～12:30	一 般	390円	1,950円	5,670円	8,600円
☆午後の部	13:00～17:00	高 校 生	230円	1,150円	3,350円	4,610円
☆夜間の部	17:30～21:00	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。

※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定の利用は入館から退館まで利用(1人1回)できます。

時間割のみかた	施設整備日	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。
	専用	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。
		スポーツ講習会のため個人利用はできません。
	トレーニングデッキ	空欄部分は個人利用ができます。
	夜間の部	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	「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。

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
25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〉（9:00～17:30）25日

午 前 の 部						
区 分	9:00 ~ 12:30 (専用の場合は12:00まで)					
	競 技 室		体 育 室	小体育室	格 技 室	トレーニングキ
	A	B				
1 水	バドミントン	テ ニ ス	卓 球	ボディメイク健美操	格技系開放	
2 木	ソフトバレー ミニバレー	専 用	ウォーキング健康体操	初めてのフラダンス バレエエクササイズ	ヨ ガ	
3 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	専 用	卓 球	パワーヨガ	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		格技系開放	
6 月	ソフトバレー	卓 球	卓 球	ダンス系開放	格技系開放	
7 火	バドミントン	ミニバレー	卓 球	太極拳 ピラティス	ヨ ガ	
8 水	バドミントン	テ ニ ス	卓 球	ボディメイク健美操	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	初めてのフラダンス 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	バドミントン	専 用	卓 球	パワーヨガ	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		格技系開放	
13 月	施 設 整 備 日					
14 火	バドミントン	ミニバレー	卓 球	太極拳 ピラティス	ヨ ガ	
15 水	バドミントン	テ ニ ス	卓 球	ボディメイク健美操	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	初めてのフラダンス 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	バドミントン	専 用	卓 球	パワーヨガ	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		格技系開放	
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	ミニバレー	卓 球	太極拳 ピラティス	ヨ ガ	
22 水	バドミントン	テ ニ ス	卓 球	ボディメイク健美操	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	初めてのフラダンス 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	令和2年度札幌地区春季高校卓球選手権大会			パワーヨガ	専 用	専用
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	ミニバレー	卓 球	太極拳 ピラティス	ヨ ガ	
29 水	バドミントン6面バスケ(時間別開放)		卓 球		格技系開放	
30 木	ソフトバレー ミニバレー	専 用	卓 球	ダンス系開放	格技系開放	

午 後 の 部						
区 分	13:00 ～ 17:00					
	競 技 室		体 育 室	小体育室	格 技 室	トレーニング
	A	B				
1 水	バドミントン	卓 球	バドミントン	ゆる締め腹凹体操	格技系開放	
2 木	バドミントン	テ ニ ス	卓球(マシン)	ZUMBA・タイチー	格技系開放	
3 金	バドミントン	ソフトテニス	卓球(マシン) ～16:50	あへあほ体操	(三) ガ (青春コンディショニング(金))	
4 土	バドミントン 14:00～トランポリン	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		格技系開放	
6 月	専 用	ソフトテニス 12:40～15:50	卓球(マシン)	ダンス系開放	(青春コンディショニング(月)) 15:10～格技系開放	
7 火	Jr.体操トランポリン	卓 球 12:40～15:40	卓球(マシン)	ダンス系開放	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	ゆる締め腹凹体操 Jr. HIP HOP	格技系開放	
9 木	キッズ体操	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)	あへあほ体操 チア & 体育	(三) ガ (青春コンディショニング(金))	
11 土	バドミントン 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	
12 日	バドミントン6面	バスケ(時間別開放)	卓 球		格技系開放	
13 月	施 設 整 備 日					
14 火	Jr.体操トランポリン	卓 球 12:40～15:40	卓球(マシン)	ダンス系開放	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	ゆる締め腹凹体操 Jr. HIP HOP	格技系開放	
16 木	キッズ体操	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	卓球(マシン) ～16:50	あへあほ体操 チア & 体育	(三) ガ (青春コンディショニング(金))	
18 土	バドミントン 14:00～トランポリン	バドミントン	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		格技系開放	
20 月	専 用	ソフトテニス 12:40～15:50	卓球(マシン)	ダンス系開放	(青春コンディショニング(月)) 15:10～格技系開放	
21 火	Jr.体操トランポリン	卓 球 12:40～15:40	卓球(マシン)	ダンス系開放	格技系開放	
22 水	バドミントン 12:40～16:05	卓 球 12:40～15:55	バドミントン	ゆる締め腹凹体操 Jr. HIP HOP	格技系開放	
23 木	キッズ体操	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)	あへあほ体操 チア & 体育	(三) ガ (青春コンディショニング(金))	
25 土	令和2年度札幌地区春季高校卓球選手権大会			専 用	専 用	専用
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	(青春コンディショニング(月)) 15:10～格技系開放	
28 火	Jr.体操トランポリン	卓 球 12:40～15:40	卓球(マシン)	ダンス系開放	格技系開放	
29 水	バドミントン6面	バスケ(時間別開放)	剣道段別大会 南区予選		格技系開放	
30 木	バドミントン	テ ニ ス	卓 球	ダンス系開放	格技系開放	

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
	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.体操トランポリン	Jr. テ ニ ス
Jr.バドミントン	Jr.バスケット
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.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.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.体操トランポリン	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

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)								
区分	17:30 ~ 21:00 ●印は18:00から							
	競技室		体育室	小体育室	格技室	トレーニング		
	A	B						
1	水	フットサル	ソフトテニス	バレーボール	バレエストレッチ	空手(松涛館)		
2	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		
3	金	バドミントン	●バスケットボール	ミニバレー	ダンス系開放	格技系開放		
4	土	●バドミントン	テニス	●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		格技系開放		
6	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		
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	少林寺拳法		
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	少林寺拳法		
12	日	●バドミントン6面	バスケ(時間別開放)	●卓球		格技系開放		
13	月	施設整備日						
14	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		
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	少林寺拳法		
17	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		
18	土	●バドミントン	テニス	●卓球	ダンス系開放	少林寺拳法		
19	日	●バドミントン6面	バスケ(時間別開放)	●卓球		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		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	●バドミントン6面	バスケ(時間別開放)	●卓球		格技系開放		
30	木	●体操・トランポリン	バレーボール	卓球	ダンス系開放	少林寺拳法		

卓球マシン開放日			
〈月曜日〉	(13:00~16:00)	6日・20日・27日	
	(18:00~20:30)	6日・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)	2日・9日・16日・23日	
〈金曜日〉	(13:00~16:00)	3日・10日・17日・24日	

※指導員を配置し、簡単な技術指導を行っています。

トランポリン開放日	
〈火曜日〉 (18:00～21:00)	7日・14日・21日・28日
〈木曜日〉 (18:00～21:00)	2日・9日・16日・23日・30日
〈土曜日〉 (14:00～17:00)	4日・11日・18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、タフシューズは使用できません。

多 目 的 室

1時間につき910円
土・日・祝日は1,090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。