

トレーニング室利用の皆様へ

【利用時間及び定員について】

2時間ごとの利用時間枠を撤廃し、利用時間を拡大します。定員は、15 人となります。

※1時間ごとに5分間程度トレーニング室の窓を開け、換気させていただきますので、ご承知おきください。

【利用方法について】

①受付

・受付窓口にて、利用券を提出のうえトレーニングと申しつけください。

・なお、ランニングとトレーニング両方使用される場合もトレーニングと申し付けください。

・定員を超えている場合は、お待ちいただく場合があります。

・利用申込書をご記載のうえご提出ください。

・できるだけ多くの方に利用いただくために、概ね 2 時間のご利用にご協力くださるようお願いいたします。

・トレーニング室ご利用の方には、「利用番号シール」をお渡ししますので、胸やものあたりなど目立つところに付けた状態でご利用ください。なお、お帰りの際（退館時）には必ず「利用番号シール」を受付窓口へお戻しいただくかお声掛けをお願いします。

②ご利用に関するお願い

・マシンご利用後は、備え付けの消毒ペーパーでマシンの汗や触れた箇所を拭いてください。

・トレーニング中もマスクの着用をおすすめいたします。ただし、マスク着用により、持病の悪化の恐れがある方は十分にご注意ください。また、マスク着用により水分補給が疎かになる場合がありますので、熱中症予防の観点からこまめな水分補給をお願いします。

・感染予防の観点から、有酸素機器は一部速度制限（トレッドミル最大 10km/h）を設けております。設定されていない有酸素機器をご利用のお客様は、ご自身で強度を下げ運動なさるようお願いいたします。

12月 マンツーマン・グループ テニス教室受講生募集!!

テニス日程	3日 (木)	10日 (木)	17日 (木)						
15:00～16:00一回完結です。									

※卓球マンツーマン・グループレッスンについては、館内情報またはホームページをご覧ください。

受講料	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◆ 11月15日(日)～11月20日(金)

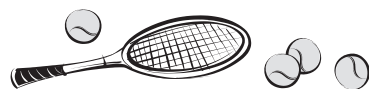
◆抽 選 日◆ 11月21日(土)

◆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お一人様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11月21日(土)より随時先着順でお受けいたします。（お一人様何日でも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!!

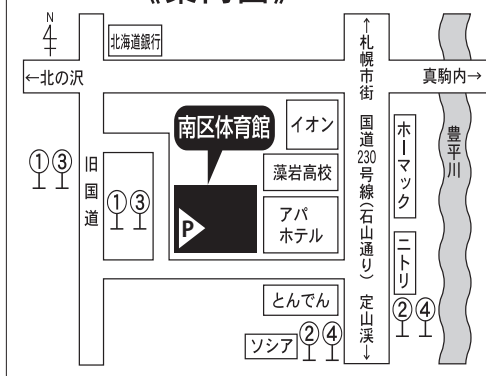
- 車の中には貴重品、バック等は置かないこと!
- 施設内に大金や貴重品を持ち込まないでください。

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

11月

ゴルフ教室受講生募集!! 12月開講



【申込方法】WEBまたは、お電話・窓口にてお申込みください。

【申込期間】11月1日(日)～11月14日(土)

※11月9日(月)は施設整備日のため、お電話及び窓口でのお申込みはできません。

【抽 選】11月16日(月)

各教室で申込者が多数いる場合は抽選を行います。

※電話・窓口申込の方は落選された方のみ16日中に体育館からご連絡いたします。

※WEB申込みの方は、当落の結果をメールでお知らせします。

【納入期間】11月20日(金)～11月30日(月) 午前9時～午後8時

期間中に受講料の納入をお願いいたします。

・定員に空きがある場合は11月18日より先着順で受け付けいたします。(18日はお電話のみ)

・受講の際は毎回施設利用料が必要となります。

ゴルフ基礎 教室

★初級者★

ゴルフを始める為の知識や基本動作の習得を目指します。

★中級者★

基本の復習を行います。(グリップ・アドレス・身体の使い方など)

◎回数/全12回 ◎曜日/土曜日

◎定員/26名 ◎時間/10:45～12:15

◎期間/12/12～3/13 ◎指導員/高木

◎受講料(税込)

一般 11,670円

65歳以上の方 10,500円

障がいのある方 9,330円

ゴルフレベルアップ 教室

★初級者★

基本のスイングリズム・身体の各パーツごとの動きを確認します。

★中級者★

各パーツごとの問題点を把握し、修正するドリルの習得を目指します。

◎回数/全12回 ◎曜日/土曜日

◎定員/13名 ◎時間/9:00～10:30

◎期間/12/12～3/13 ◎指導員/高木

◎受講料(税込)

一般 18,070円

65歳以上の方 16,260円

障がいのある方 14,460円

ゴルフを始めてみたい方
シーズンに向けレベルアップしたい方
どなたでもお待ちしております!

担当インストラクター

高木 保男

資格

FOS公認



教室の詳細につきましては、ホームページまたは電話・窓口にてお気軽にお問合せください♪

お申込み・お問合せ ☎ 南区体育館 ☎011-571-5171 <https://www.sapporo-sport.jp/minami-gym>

●お知らせ● 11月9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.jp>

一般財団法人札幌市スポーツ協会は、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。

さあ!
SAPPORO
続けよう、新北海道スタイル
さあ! サッポロスマイル

南区体育館 11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。

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。

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(3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。

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。 ○反時計回りの一方通行になっております。 ※下記日程の時間帯は、専用につき利用できません。 〈土曜日〉(9:00～17:00) 21日 〈日曜日〉(9:00～17:00) 8日・15日・29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 日	バドミントン		バドミントン	ダンス系開放	格技系開放	
2 月	ソフトバレー		専 用	ダンス系開放	専 用	
3 火	バドミントン		バドミントン	ダンス系開放	格技系開放	
4 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	
5 木	ソフトバレー	ミニバレー	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 ッガ	
6 金	テニ ス	テニ ス	専 用	健美操(金) 踏み台シェイプ	専 用	
7 土	バドミントン		バドミントン	ダンス系開放	格技系開放	
8 日	剣道指導者講習会			ダンス系開放	格技系開放	専用
9 月	施 設 整 備 日					
10 火	バドミントン		卓 球	太極拳 ピラティス	ヨ ッガ	
11 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	
12 木	ソフトバレー	ミニバレー	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 ッガ	
13 金	テニ ス	テニ ス	専 用	健美操(金) 踏み台シェイプ	専 用	
14 土	バドミントン		バドミントン	ダンス系開放	格技系開放	
15 日	札幌市中体連バレーボール		新人戦大会	ダンス系開放	格技系開放	専用
16 月	卓 球		卓 球	ダンス系開放	専 用	
17 火	バドミントン		卓 球	太極拳 ピラティス	ヨ ッガ	
18 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	
19 木	ソフトバレー	ミニバレー	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 ッガ	
20 金	テニ ス	テニ ス	専 用	健美操(金) 踏み台シェイプ	専 用	
21 土	全十勝小学生オープン大会		札幌地区予選会	ダンス系開放	格技系開放	専用
22 日	バドミントン		バドミントン	ダンス系開放	格技系開放	
23 月	バドミントン		バドミントン	ダンス系開放	格技系開放	
24 火	バドミントン		卓 球	太極拳 ピラティス	ヨ ッガ	
25 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	
26 木	ソフトバレー	ミニバレー	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 ッガ	
27 金	テニ ス	テニ ス	専 用	健美操(金) 踏み台シェイプ	専 用	
28 土	卓 球		卓 球	ダンス系開放	格技系開放	
29 日	第4回北海道NADESHIKO フットサルリーグ		専 用	ダンス系開放	格技系開放	専用
30 月	ソフトバレー		専 用	ダンス系開放	専 用	

午 後 の 部						
区 分	13:00 ～ 17:00					
	競 技 室		体 育 室	小体育室	格 技 室	トレーニングキ
A	B					
1 日	卓 球		卓 球	ダンス系開放	格技系開放	
2 月	テ ニ ス 12:45～15:35		専 用	ダンス系開放	音響コンディショニング(月)	
3 火	卓 球		卓 球	ダンス系開放	格技系開放	
4 水	専 用	Do!スポ	専 用	ダンス系開放	格技系開放	
5 木	専 用	テ ニ ス	卓球マンツーマン	ZUMBA・タイチー Jr. 新体操	格技系開放	
6 金	専 用	ソフトテニス	卓球マンツーマン	あへあほ体操 チア & 体育	ヨ ガ 音響コンディショニング(金)	
7 土	卓 球		札幌剣道 連盟稽古会	専 用	格技系開放	
8 日	剣道指導者講習会			ダンス系開放	格技系開放	専用
9 月	施 設 整 備 日					
10 火	Jr.体操トランポリン	ゲートボール 12:45～15:35	専 用	専 用	ヨ ガ	
11 水	バドミントン 12:45～15:50		Do!スポ	ダンス系開放	格技系開放	
12 木	専 用	テ ニ ス	卓球マンツーマン	ZUMBA・タイチー Jr. 新体操	格技系開放	
13 金	専 用	ソフトテニス	卓球マンツーマン	あへあほ体操 チア & 体育	ヨ ガ 音響コンディショニング(金)	
14 土	卓 球		南区剣道 稽古会	専 用	格技系開放	
15 日	札幌市中体連バレーボール		新人戦大会	ダンス系開放	格技系開放	専用
16 月	ソフトテニス 12:45～15:35		専 用	ダンス系開放	音響コンディショニング(月)	
17 火	Jr.体操トランポリン	卓 球 12:45～15:35	卓 球	専 用	ヨ ガ	
18 水	バドミントン 12:45～15:50		Do!スポ	ダンス系開放	格技系開放	
19 木	テ ニ ス		卓球マンツーマン	ZUMBA・タイチー Jr. 新体操	格技系開放	
20 金	専 用	ソフトテニス	卓球マンツーマン	あへあほ体操	ヨ ガ 音響コンディショニング(金)	
21 土	全十勝小学生オープン大会		札幌地区予選会	ダンス系開放	格技系開放	専用
22 日	卓 球		卓 球	ダンス系開放	格技系開放	
23 月	卓 球		卓 球	ダンス系開放	格技系開放	
24 火	Jr.体操トランポリン	ゲートボール 12:45～15:35	専 用	専 用	ヨ ガ	
25 水	バドミントン 12:45～15:50		専 用	ダンス系開放	格技系開放	
26 木	専 用	テ ニ ス	卓球マンツーマン	ZUMBA・タイチー Jr. 新体操	格技系開放	
27 金	専 用	ソフトテニス	卓球マンツーマン	あへあほ体操 チア & 体育	ヨ ガ 音響コンディショニング(金)	
28 土	バドミントン		バドミントン	ダンス系開放	格技系開放	
29 日	第4回北海道NADESHIKO フットサルリーグ		専 用	ダンス系開放	格技系開放	専用
30 月	テ ニ ス 12:45～15:35		専 用	ダンス系開放	音響コンディショニング(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
Jr. テニス
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.バドミントン Jr.バスケット
Jr. テニス

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 A	競 技 室 B	体 育 室	小体育室	格 技 室 トレーニングキ
1 日	バスケットボール	専用	専用	ダンス系開放	格技系開放
2 月	専用	テニス	卓球	代謝アップエアロ	格技系開放
3 火	バスケットボール	専用	専用	ダンス系開放	格技系開放
4 水	●フットサル ●ソフトテニス	Jr.HIP HOP	バレエストレッチ	空手(松涛館)	
5 木	●バレーボール 18:10～	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	
6 金	●バスケットボール 18:10～	チアダンス 18:15～ミニバレー	クロストレーニング	格技系開放	
7 土	専用	テニス	専用	ダンス系開放	少林寺拳法
8 日	バスケットボール	専用	専用	ダンス系開放	格技系開放
施 設 整 備 日					
10 火	●体操トランポリン	●テニス 18:10～	剣道	ナイトピラティス	ヨガ
11 水	●フットサル 18:10～	●ソフトテニス 18:10～	専用	バレエストレッチ	空手(松涛館)
12 木	●バレーボール 18:10～	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	
13 金	●バドミントン 18:10～	チアダンス 18:15～ミニバレー	クロストレーニング	格技系開放	
14 土	専用	テニス	専用	ダンス系開放	少林寺拳法
15 日	バスケットボール	専用	専用	ダンス系開放	格技系開放
16 月	専用	テニス	卓球	代謝アップエアロ	格技系開放
17 火	●体操トランポリン	●テニス 18:10～	剣道	ナイトピラティス	ヨガ
18 水	●フットサル 18:10～	●ソフトテニス 18:10～	専用	バレエストレッチ	空手(松涛館)
19 木	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	
20 金	●バスケットボール 18:10～	ミニバレー	クロストレーニング	格技系開放	
21 土	専用	テニス	専用	ダンス系開放	少林寺拳法
22 日	バスケットボール	専用	専用	ダンス系開放	格技系開放
23 月	バスケットボール	専用	専用	ダンス系開放	格技系開放
24 火	●体操トランポリン	●テニス 18:10～	剣道	ナイトピラティス	ヨガ
25 水	●フットサル 18:10～	●ソフトテニス 18:10～	Jr.HIP HOP	バレエストレッチ	空手(松涛館)
26 木	●バレーボール 18:10～	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	
27 金	●バドミントン 18:10～	チアダンス 18:15～ミニバレー	クロストレーニング	格技系開放	
28 土	専用	テニス	専用	ダンス系開放	少林寺拳法
29 日	バスケットボール	専用	専用	ダンス系開放	格技系開放
30 月	専用	テニス	卓球	代謝アップエアロ	格技系開放

卓球マシン開放日
〈月曜日〉(18:00～20:30) 2日・16日・30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) 10日・17日・24日
・時間には準備、後片づけも含みます。(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。

ダンス系開放
小体育室の「ダンス系開放」は、フィットネス・ダンス系種目の個人利用ができます。 ただし、新型コロナウイルス感染防止対策のため、当日の混雑状況によっては、入室人数などを制限させていただく場合がございますので、あらかじめ窓口にてお申し出願います。 ※フィットネス・ダンス系種目は… エアロビクス、ヨガ、バレエ、HipHop、フラダンス、よさこいなど(その他の種目についてはご相談ください。)

格技系開放
格技室の「格技系開放」は、格技系種目の個人利用ができます。 ただし、新型コロナウイルス感染防止対策のため、当日の混雑状況によっては、入室人数などを制限させていただく場合がございますので、あらかじめ窓口にてお申し出願います。 ※受付窓口にて分割指定マグネットを受け取ってください。 ※中学生以下の方が利用する場合は、必ず保護者もしくは指導者同伴での利用としてください。

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。 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。