

## 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い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」をお渡しますので、胸やもものあたりなど目立つところに付ける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る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

15:00~16:00一回完結です。

3日 (木) 10日 (木) 17日 (木)



※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。

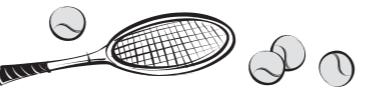
お申込みの際、マンツーマンコースもしくはグループコースとお伝えください。

※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。

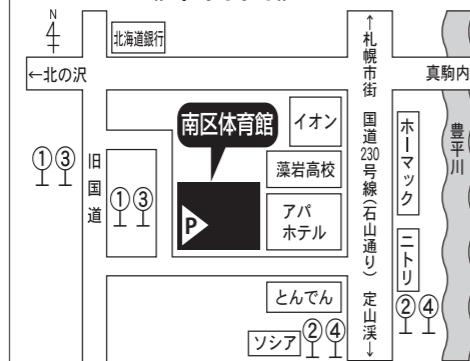
※盗難された場合、当館では責任をおいかねますので、各自責任を持って保管してください。

### 拾得物について

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

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。

### 《案内図》



### ◆ 交通機関 ◆

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  
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←→硬石山  
③川沿4条3丁目下車 徒歩3分  
7・8 定山渓線 札幌駅←→定山渓  
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

65歳以上の方

障がいのある方

11,670円

10,500円

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・身体の各パートごとの動きを確認します。

#### ★中級者★

各パート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/日曜日

○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、笑顔あふれる未来に貢献します <https://www.sapporo-sport.jp>

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

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。

# 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つ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ヶ月券	共通1ヶ月券
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ヶ月券は、体育館・プール・スケート場で利用できます。  
※回数券、1ヶ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。

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	初めのフランダンス パレエスクササイズ	ヨガ
6金	テニス	テニス	専用	卓球マンツーマン	ヨガ
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	太极拳 ピラティス	ヨガ	
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	初めのフランダンス パレエスクササイズ	ヨガ
13金	テニス	テニス	専用	卓球マンツーマン	ヨガ
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	太极拳 ピラティス	ヨガ	
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	初めのフランダンス パレエスクササイズ	ヨガ
20金	テニス	テニス	専用	卓球マンツーマン	ヨガ
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	太极拳 ピラティス	ヨガ	
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	初めのフランダンス パレエスクササイズ	ヨガ
27金	テニス	テニス	専用	卓球マンツーマン	ヨガ
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				
	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	専用	ダンス系開放	15:50~17:55 一般利用はできません	講コディショニング(月)
3火	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
4水	専用	Do!spo	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 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 講コディショニング(金)	格技系開放
7土	卓球	札幌剣道 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	Do!spo	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 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 講コディショニング(金)	格技系開放
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	専用	ダンス系開放	講コディショニング(月)	
17火	Jr.体操トランポリン	卓球 12:45~15:35	専用	専用	ヨガ
18水	バドミントン	Do!spo	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 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 チア&体育 講コディショニング(金)	格技系開放
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	テニス	ダンス系開放	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	初めのフランダンス パレエスクササイズ	ヨガ
27金	テニス	テニス	専用	卓球マンツーマン	ヨガ
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	ソフトバレー	専用	ダンス系開放	専用	

## 少年少女スポーツ教室

区分	15:50~17:55				
	15:50~17:55				
	競技室	体育室	小体育室	格技室	トレーニングキ
	A	B			
1日	バスケットボール	専用	ダンス系開放	格技系開放	
2月	専用	テニス	卓球 18:00~マシン	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	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 18:15~ミニバー	チアダンス 18:15~ミニバー	クロストレーニング	格技系開放	
7土	専用	テニス	ダンス系開放	少林寺拳法	
8日	バスケットボール	専用	ダンス系開放	格技系開放	
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	Do!spo	ダン		