

「北海道スタイル」安心宣言

南区体育館は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため「7つプラス1の習慣化」に取り組みます！

1. 職員のマスク着用や小まめな手洗いに取り組みます。
・手洗い、マスク着用の励行
2. 職員の健康管理を徹底します。
・通勤前の健康チェックの徹底
3. 施設内の定期的な換気を行います。
・窓をこまめに開けて換気の実施
・空調設備等を活用した換気の実施(窓を開けられない場合)
4. ドアノブ・手すり、設備などの定期的な消毒・洗浄を行います。
5. 人と人との接触機会を減らすことに取り組みます。
・受付窓口でのビニール仕切の設置
・職員間のソーシャルディスタンスの確保
6. 来館者の皆さまにマスク着用や咳エチケット、手洗いをお願いします。
・館内放送・ポスターによる注意喚起

7. ホームページなどを活用し、札幌市の取組みを市民の皆さまへ積極的にお知らせします。

+1. 北海道コロナ通知システムを導入し、QRコードをわかりやすい場所に掲示します。

※「QRコード」は株式会社デンソーウエブの登録商標です。

市民の皆さま方も感染防止対策へのご協力をお願いします。

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。

2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	4日	18日	25日						
15:00~16:00一回完結です。	(木)	(木)	(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◆ 1月15日(金)~1月20日(水)
- ◆抽選日◆ 1月21日(木)
- ◆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(木)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
札幌駅↔硬石山
③川沿4条3丁目下車 徒歩3分
 - 55 藻岩線 札幌駅↔定山溪
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

2021

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!

NEW 脂肪燃焼サーキットトレーニング

筋力・持久力・柔軟性・敏捷性・バランス力などを総合的に鍛え、機能的な身体づくりを目指します。
一人ではなく、みんなで楽しむことがコンセプトです。

- 時間 19:30~20:30 指導員 高橋 俊樹
- 曜日 水曜日 回数 11回
- 対象 16歳以上の方
- 受講料 一般 6,000円
65歳以上の方 5,400円
障がいのある方 4,800円



太極拳

どなたでも無理なく行える全身運動です。
24式太極拳習得を目指します。

- 時間 9:30~11:00 指導員 加藤 満美子
- 曜日 火曜日 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

エアロ&ストレッチ

楽しい音楽とシンプルなステップで心身ともにリフレッシュ!クールダウンもしっかりと。初めての方でも無理なくできるトータルトレーニングです。

- 時間 19:30~20:45 指導員 太田 明博
- 曜日 木曜日 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

ファイティングエア

格闘動作を音楽に合わせて行います。
シェイプアップ・体力向上・ストレス解消に!!

- 時間 18:15~19:05 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 9,390円
65歳以上の方 8,450円
障がいのある方 7,510円

※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4日(月)は施設整備日のためご利用できません。
12月29日(火)~1月3日(日)は年末年始休館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。

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	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。
	スポーツ教室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。

〈月曜日〉(9:00~17:00) 11日
 〈日曜日〉(9:00~17:00) 10日・24日・31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				

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				

少年少女スポーツ教室

15:50~17:55
一般利用はできません

区分	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
(●印は開放開始時間が異なります)

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				

卓球マシン開放日

〈月曜日〉(18:00~20:30) 18日・25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) 5日・12日・19日・26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。

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・ダンス系種目とは…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980円
 土・日・祝日は1,160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。

1金 2土 3日

年 末 年 始 休 館

4月	施設整備日				
5火	バドミントン	専用	太極拳 ピラティス	ヨガ	
6水	テニス	専用	ダンス系開放	格技系開放	
7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	ヨガ	
8金	テニス	専用	健美操(金) 踏み舌シェイ	専用	
9土	ゴルフ	専用	ダンス系開放	格技系開放	
10日	第16回北海道高等学校バレーボール 新人大会札幌地区予選会	専用	ダンス系開放	格技系開放	専用
11月	第16回北海道高等学校バレーボール 新人大会札幌地区予選会	専用	ダンス系開放	格技系開放	専用
12火	バドミントン	卓球	太極拳 ピラティス	ヨガ	
13水	専用	テニス	卓球	ボディメイク健美操	格技系開放
14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	ヨガ	
15金	テニス	専用	健美操(金) 踏み舌シェイ	専用	
16土	ゴルフ	専用	ダンス系開放	格技系開放	
17日	1dayイベント (フットサル)	専用	ダンス系開放	格技系開放	
18月	ソフトバレー	専用	ダンス系開放	専用	
19火	バドミントン	卓球	太極拳 ピラティス	ヨガ	
20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
21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	ヨガ	
22金	テニス	専用	健美操(金) 踏み舌シェイ	専用	
23土	ゴルフ	専用	ダンス系開放	格技系開放	
24日	札幌連盟ウインター (フットサル)	専用	ダンス系開放	格技系開放	専用
25月	卓球	卓球	専用	専用	
26火	バドミントン	卓球	太極拳 ピラティス	ヨガ	
27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
28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	ヨガ	
29金	テニス	専用	健美操(金) 踏み舌シェイ	専用	
30土	ゴルフ	専用	ダンス系開放	格技系開放	
31日	札幌連盟ウインター (フットサル)	専用	ダンス系開放	格技系開放	専用

4月	施設整備日				
5火	Jr.体操トランポリン	卓球	卓球	専用	ヨガ
6水	バドミントン	専用	ダンス系開放	格技系開放	
7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
8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
9土	専用	専用	専用	ダンス系開放	格技系開放
10日	第16回北海道高等学校バレーボール 新人大会札幌地区予選会	専用	ダンス系開放	格技系開放	専用
11月	第16回北海道高等学校バレーボール 新人大会札幌地区予選会	専用	ダンス系開放	格技系開放	専用
12火	Jr.体操トランポリン	ゲートボール ~15:35	専用	専用	ヨガ
13水	バドミントン	専用	ダンス系開放	格技系開放	
14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
15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
16土	卓球	卓球	専用	格技系開放	
17日	1dayイベント (フットサル)	専用	ダンス系開放	格技系開放	
18月	テニス	専用	ダンス系開放	格技系開放	専用
19火	Jr.体操トランポリン	卓球	卓球	専用	ヨガ
20水	バドミントン	専用	ダンス系開放	格技系開放	
21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
22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
23土	専用	専用	札幌南区剣道 連盟月例稽古会	ダンス系開放	格技系開放
24日	札幌連盟ウインター (フットサル)	専用	専用	格技系開放	専用
25月	ソフトテニス	専用	ダンス系開放	格技系開放	専用
26火	Jr.体操トランポリン	ゲートボール ~15:35	専用	専用	ヨガ
27水	バドミントン	専用	ダンス系開放	格技系開放	
28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
29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
30土	卓球	卓球	専用	格技系開放	
31日	札幌連盟ウインター (フットサル)	専用	ダンス系開放	格技系開放	専用

4月	施設整備日	
5火	Jr.体操トランポリン	Jr.フットサル
6水	Jr.バドミントン	
7木	Jr.体操トランポリン	
8金	Jr.バドミントン	
9土		
10日		
11月		
12火	Jr.体操トランポリン	Jr.フットサル
13水	Jr.バドミントン	Jr.バスケット
14木	Jr.体操トランポリン	Jr.テニス
15金	Jr.バドミントン	Jr.バスケット
16土		
17日		
18月		Jr.テニス
19火	Jr.体操トランポリン	Jr.フットサル
20水	Jr.バドミントン	Jr.バスケット
21木	Jr.体操トランポリン	Jr.テニス
22金	Jr.バドミントン	Jr.バスケット
23土		
24日		
25月		Jr.テニス
26火	Jr.体操トランポリン	Jr.フットサル
27水	Jr.バドミントン	Jr.バスケット
28木	Jr.体操トランポリン	Jr.テニス
29金	Jr.バドミントン	Jr.バスケット
30土		
31日		

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

◎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。