

11月 マンツーマン・グループテニスレッスン

マンツーマン(1名)またはグループ(2~4名)で受けられる個別レッスン♪
個別に指導を受けたい!自分のレベルを知りたい!これからテニスを始めてみたい!
という方に、オススメです♪



曜日	受講日	時間	指導員
火	11月5、12、19	17:05~17:50	田中 俊充
		17:55~18:40	
水	11月6、13、20	15:20~16:05	北村 裕昭
		16:40~17:25	田中 俊充
木	11月7、14、21、28	17:35~18:20	羽倉 孝造
		18:25~19:10	池田 真弓
金	11月1、8、15、22、29	15:25~16:10	田中 俊充
		16:15~17:00	
土	11月2、9、16	17:00~17:45	工藤 敏夫

- 【受講料】 マンツーマン(1名):3,420円 グループ(2~4名):4,440円
 【申込期間】 10月1日(火)~10月14日(月)までに電話または当施設受付窓口へ直接申込み。
 【抽選】 申込み多数の場合は、10月16日(水)に行います。*10月17日(木)より空き申込み(先着順)となります。
 【当落確認】 10月17日(木)に当選された方へ当施設よりご連絡いたします。
 【納入方法】 受講当日に受付窓口で直接納入。
 【その他】 受講料の他に施設利用料が必要となります。

11月 ショートタイム専用利用

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						2
3	4	5	6	7	8	9
		1		1		
	2	1	1	1		3
	3	1	1			2
10	11	12	13	14	15	16
		1		1		
	2	1	1	1		
3		1	1			2
17	18	19	20	21	22	23
		1		1		
		1	1	1		
3		1	1			2
24	25	26	27	28	29	30
				1		
1	2			1		
3			3			



- 【申込方法】 電話または当施設受付窓口へ直接申込み。
 【利用料金】 1コート 平日:1,240円 土日祝:1,490円
*キャンセル料については、利用日を含めて5日前までにご連絡いただけない場合に発生いたします。
 【抽選申込期間】 10月16日(水)~10月22日(火)まで。
*1個人・団体につき、5箇所まで。
 【抽選日】 10月23日(水)に抽選。
 【当落確認】 10月24日(木)に当選者へのみご連絡いたします。
 【先着申込期間】 10月24日(木)から空き申込み(先着順)となります。
 申込可能箇所については、財団ホームページ内宮の沢屋内競技場トピックス、電話または当施設受付窓口にて、ご確認ください。

「ハロウィンスポーツフェスティバル2019」開催!!

【日時】2019年10月26日(土)11:00~ 【会場】北ガスアリーナ札幌46(中央区北4東6-2)

★☆☆ハロスボ仮装コンテスト出場者募集中★☆☆令和初のハロウィンをみなさんと盛り上げてください!
 入賞者には素敵なプレゼントをご用意しております。エントリーに関する詳細は各区体育館HPをご覧ください。



エントリー期間 9月20日(金)~10月10日(木)

★1組2人~10人の団体でお申込みください。ご参加お待ちしております!

参加料 無料!

- 【内容】
 ★スポーツチャレンジブース いろいろなスポーツに挑戦してお菓子をもらおう!レバンガ北海道もやってくる!!
 ★フィットネス無料体験会 初心者大歓迎♪楽しく身体を動かしましょう。「ボクシングエクササイズ」「かんたんエアロビクス」「ZUMBA」がハロスボ特別開講します!
 ★体育館グループ合同ダンス発表会 各区体育館のダンス系教室受講者による合同ダンス発表会です。初めての合同発表会♪一生懸命練習した成果を見に来てください!
 ★ほかにもいろいろ!! 館内ではスタンプラリーを実施。占い師や朗読師、パルーンアーティストのみなさんのブースもあります!
文具販売、駄菓子・スイーツ販売も行っておりますので、ぜひお越しください。
 【その他】★入場無料(当日は上靴をご持参ください) ★仮装をしてきてくれた方にはプレゼントがあります。
 【問い合わせ先】北ガスアリーナ札幌46(011-251-1815) <http://www.shsf.jp>

2019 宮の沢屋内競技場 10月時間割

〒063-0059 西区宮の沢490番地9
 TEL:664-6363 FAX:664-3077

2019宮の沢テニスフェスタ in autumn

男性も女性もおひとり様で参加する大会です!!誰とペアになるかは、大会当日のお楽しみ!!
 お楽しみ抽選会を実施いたします!!今回も多くの景品をご用意いたします!!

- 【日時】11月3日(日・祝)9:00(受付)~16:00
 【会場】宮の沢屋内競技場
 【対象】16歳以上の当財団テニス教室受講生(昨年度の受講生から今年度の受講生まで)
 【定員】男性16名・女性32名(応募者多数時は抽選)
 【参加料】1,600円(税込)
 【申込期間】10月1日(火)~10月14日(月)9:00~20:00まで
 【申込方法】宮の沢屋内競技場の受付窓口またはお電話にてお申込みください。
 【抽選】申込み多数の場合、10月16日(水)に行います。
 【当落確認】10月17日(木)に当館より、当落の結果をお電話でご連絡差し上げます。
*キャンセルをされる場合は、10月25日(金)までにご連絡をお願いいたします。
 【追加申込期間】10月17日(木)~10月25日(金)9:00~20:00まで
*10月21日(月)は施設整備日のため、16:00までの受付となります。



令和元年10月14日(祝) 無料開放

さっぽろ健康スポーツ財団では、市民の皆さまが健康とスポーツへの関心を深め、スポーツや健康づくりのきっかけとなるよう、各体育館などで気軽に楽しんでいただける「さっぽろスポーツDAY」を開催いたします。

- 1階競技室 【テニス】9:00~12:00
 【50Mエアライフル】13:00~16:30
 【フットサル】Aコート 17:30~
 【テニス】B、Cコート 17:30~
 2階競技室 【10Mエアライフル】9:00~21:00
 多目的室 【卓球】9:00~21:00

10月21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「札幌市宮の沢屋内競技場」の管理運営を行っています。

利用時間・個人利用料

- ◎午前の部…… 9:00～12:00
- ◎午後の部……13:00～17:00
- ◎夜間の部……18:00～21:00

※各時間帯(午前・午後・夜間)右記利用料金が必要で
※障がい者の方は、手帳を提示しますと利用料が免除となります。

区分	当日券	回数券 (6枚綴り)	1ヵ月券	共通1ヵ月券 (屋内競技場)
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
中学生以下	無料 中学生は、生徒手帳を提示願います。			
高齢者 (65歳以上)	130円	650円	1,670円	2,300円

☆共通1ヵ月券は、各体育館・各プール・各スケート場・宮の沢屋内競技場で使用できます。
☆射撃(50m)は上記金額の倍になります。
☆射撃(50m)の利用では、1ヵ月券はご利用になれません。
☆高校生・65歳以上の方は、年齢を証明できる物を必ずご提示ください。

専用利用料

区分	利用時間	1コート単位 (土日祝)
午前の部	9:00～12:00	3,730円 (4,480円)
午後の部	13:00～17:00	5,560円 (6,680円)
夜間の部	18:00～21:00	7,430円 (8,920円)
深夜の部 水曜・金曜・土曜	21:00～23:00	3,340円 (4,000円)
ショートタイム	8:30～9:30	1,240円 (1,490円)
	12:00～13:00	
	17:00～18:00	

※札幌市公共施設予約情報システムからお申込みください。利用申込みは、利用日前月の1日～10日となります。
※ショートタイムは電話または受付窓口で直接お申込みください。

時間割のみかた	専用	サークル等の貸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。M/G…マンツーマン・グループテニスレッスンの略です。
	施設整備日	毎月第3月曜日(祝日の場合は第4月曜日)は施設整備のためご利用できません。

※【専用】のお申込みが無かった場合は、テニス一般開放として開放できる場合がございますので利用希望日の当日にお電話でお問い合わせください。

1階競技室

午前の部			
区分	9:00～12:00		
	A	B	C
1 火	専用	テニス初中級 テニス中上級	テニス初級 女子ゲーム
2 水	専用	専用	テニス中級
3 木	専用	テニス中上級 テニス中級	テニス上級 実践ゲーム
4 金	ダブルスゲーム	テニス	
5 土	第4回Jrフットサル交流戦		
6 日	第33回北海道身体障がい者ゲートボール連合		
7 月	専用	専用	ダブルスゲーム
8 火	専用	テニス初中級 テニス中上級	テニス初級 女子ゲーム
9 水	専用	専用	テニス中級
10 木	専用	テニス中上級 テニス中級	テニス上級 実践ゲーム
11 金	ダブルスゲーム	テニス	
12 土	ジュニア強化練習会		
13 日	ジュニア強化練習会		
14 月	テニス		
15 火	専用	テニス初中級 テニス中上級	テニス初級 女子ゲーム
16 水	専用	専用	テニス中級
17 木	専用	テニス中上級 テニス中級	テニス上級 実践ゲーム
18 金	熟年ミックスダブルステニス大会		
19 土	全日本ジュニア選抜室内テニス選手権北海道大会		
20 日	全日本ジュニア選抜室内テニス選手権北海道大会		
21 月	施設整備日		
22 火	第4回Jrフットサル交流戦		
23 水	専用	専用	テニス中級
24 木	専用	テニス中上級 テニス中級	テニス上級 実践ゲーム
25 金	ダブルスゲーム	テニス	
26 土	専用	専用	専用
27 日	専用	専用	専用
28 月	専用	専用	ダブルスゲーム
29 火	専用	テニス初中級 テニス中上級	テニス初級 女子ゲーム
30 水	専用	専用	テニス中級
31 木	専用	テニス中上級 テニス中級	テニス上級 実践ゲーム

教室/ショートタイム			
区分	12:00～13:00		
	A	B	C
専用			
専用	ピンポイント	ラリー強化 実践ゲーム	
専用			
ダブルスゲーム	女子AB級強化	テニス初級	
専用	専用	テニス中級	
専用			
専用	ピンポイント	ラリー強化 実践ゲーム	
専用			
ダブルスゲーム	女子AB級強化	テニス初級	
専用			
専用	ピンポイント	ラリー強化 実践ゲーム	
専用			
ダブルスゲーム	女子AB級強化	テニス初級	
専用	専用	専用	
専用	専用	専用	
専用	専用	テニス中級	
専用			
専用	ピンポイント	ラリー強化 実践ゲーム	
専用			

午後の部			
区分	13:00～17:00		
	A	B	C
1 火	専用	テニス	
2 水	専用	テニス中上級 ペアゲーム	フォーメーション テニスM/G
3 木	ソーシャル フットボール	テニスBコート15:30 Cコート17:00まで	
4 金	テニス中上級	テニス中級 テニスM/G	テニス初中級 テニス女子ゲーム
5 土	スモールポアライフル 16:30まで		
6 日	第33回北海道身体障がい者ゲートボール連合		
7 月	専用	専用	テニス中上級 Jr.ベースボール
8 火	専用	テニス	
9 水	専用	テニス中上級 ペアゲーム	フォーメーション テニスM/G
10 木	テニスA・Bコート15:30まで		専用
11 金	テニス中上級	テニス中級 テニスM/G	テニス初中級 テニス女子ゲーム
12 土	ジュニア強化練習会		
13 日	ジュニア強化練習会		
14 月	エアライフル 16:30まで		
15 火	専用	テニス	
16 水	専用	テニス中上級 ペアゲーム	フォーメーション テニスM/G
17 木	テニスAコート15:30まで Bコート16:15まで		専用
18 金	熟年ミックスダブルステニス大会		
19 土	全日本ジュニア選抜室内テニス選手権北海道大会		
20 日	全日本ジュニア選抜室内テニス選手権北海道大会		
21 月	施設整備日		
22 火	第2回親子フットサル		
23 水	専用	テニス中上級 ペアゲーム	フォーメーション テニスM/G
24 木	テニスA・Bコート15:30まで		専用
25 金	テニス中上級	テニス中級 テニスM/G	テニス初中級 テニス女子ゲーム
26 土	専用	専用	専用
27 日	西野体振部内親睦大会		
28 月	専用	専用	テニス中上級 Jr.ベースボール
29 火	専用	テニス	
30 水	専用	テニス中上級 ペアゲーム	フォーメーション テニスM/G
31 木	テニスA・Bコート15:30まで		専用

教室/ショートタイム			
区分	17:00～18:00		
	A	B	C
専用	テニスM/G	専用	
専用	テニスM/G	専用	
SHSFキッズフットサル SHSF Jr.フットサル(低学年)	Jr.テニス(低学年)	Jr.ステップアップテニス	
Jr.エンジョイスサッカー (低・高学年)			
専用	専用	M/G	
専用	専用	専用	
専用	専用	専用	
SHSFキッズフットサル SHSF Jr.フットサル(低学年)	Jr.テニス(低学年)	Jr.ステップアップテニス	
Jr.エンジョイスサッカー (低・高学年)			
専用	テニスM/G	キッズテニス Jr.テニス(低学年)	
専用	テニスM/G	Jr.テニス(全学年)	
SHSFキッズフットサル SHSF Jr.フットサル(低学年)	Jr.テニス(低学年)	Jr.ステップアップテニス	
Jr.エンジョイスサッカー (低・高学年)			
専用	専用	M/G	
専用	専用	専用	
専用	専用	専用	
SHSFキッズフットサル SHSF Jr.フットサル(低学年)	Jr.テニス(低学年)	Jr.ステップアップテニス	
Jr.エンジョイスサッカー (低・高学年)			
専用	専用	M/G	
専用	専用	専用	
SHSFキッズフットサル SHSF Jr.フットサル(低学年)	Jr.テニス(低学年)	Jr.ステップアップテニス	

夜間の部			
区分	18:00～21:00		
	A	B	C
1 火	専用	M/G テニス中上級	専用
2 水	テニスA・Bコート21:00まで Cコート19:15まで	専用	専用
3 木	SHSF Jr.フットサル(高学年) テニス初中級	M/G テニス中級	テニス中上級
4 金	フットサル 18:50～	専用	専用
5 土	専用	専用	テニス初中級 テニス中級
6 日	専用	専用	専用
7 月	専用	専用	専用
8 火	専用	M/G テニス中上級	テニス初中級
9 水	テニスA・Bコート21:00まで Cコート19:15まで	専用	テニス中級
10 木	SHSF Jr.フットサル(高学年) テニス初中級	M/G テニス中級	テニス中上級
11 金	フットサル 18:50～	専用	専用
12 土	ジュニア強化練習会		
13 日	ジュニア強化練習会		
14 月	フットサル 17:30～	テニス 17:30～	
15 火	専用	M/G テニス中上級	テニス初中級
16 水	テニスA・Bコート21:00まで Cコート19:15まで	専用	テニス中級
17 木	SHSF Jr.フットサル(高学年) テニス初中級	M/G テニス中級	テニス中上級
18 金	フットサル 18:50～	専用	専用
19 土	全日本ジュニア選抜室内テニス選手権北海道大会		
20 日	全日本ジュニア選抜室内テニス選手権北海道大会		
21 月	施設整備日		
22 火	専用	専用	専用
23 水	テニスA・Bコート21:00まで Cコート19:15まで	専用	テニス中級
24 木	SHSF Jr.フットサル(高学年) テニス初中級	M/G テニス中級	テニス中上級
25 金	フットサル 18:50～	専用	専用
26 土	専用	専用	テニス初中級 テニス中級
27 日	スモールポアライフル 17:30～		
28 月	エアライフル 17:30～		
29 火	専用	M/G テニス中上級	テニス初中級
30 水	テニスA・Bコート21:00まで Cコート19:15まで	専用	テニス中級
31 木	SHSF Jr.フットサル(高学年) テニス初中級	M/G テニス中級	テニス中上級

2階競技室

- ☆利用種目 ●エアライフル ●エアピストル

※銃の所持許可証が必要となります。
※下記日時は団体貸切となりますので、あらかじめご了承ください。
また、急遽団体貸切となる場合がございますので、ご利用前に当施設までお問い合わせください。

団体貸切	
・学連練習会兼全日団結式 6日(日)	9:00～17:00
・北海道選手権大会 19日(土)、20日(日)	9:00～17:00

多目的室

- ☆主な利用目的
- 会議 (50名程度)
- 卓球 (2台設置可)
- ダンス系種目 (移動式鏡設置)

専用利用料金 ※()内は土日祝
1時間：910円(1,090円)
※下記日時は団体貸切または教室となりますので、あらかじめご了承ください。
また、急遽団体貸切となる場合がございますので、ご利用前に当施設までお問い合わせください。

団体貸切	
教室 ・おはようヨガ(火)	9:30～10:30

ソーシャルフットボールとは?

精神障がい者を中心としたフットボールの通称です。心の不調に対する誤解や偏見をなくし、分け隔てのないスポーツ環境を目指して全国各地で行われています。

● この時間割については、やむをえず変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください ●