

5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	5月12、19、26	17:05~17:50	田中 俊充
		17:55~18:40	
水	5月13、20、27	15:20~16:05	北村 裕昭
		16:40~17:25	田中 俊充
木	5月7、14、21、28	17:35~18:20	羽倉 孝造
		18:25~19:10	池田 真弓
金	5月8、15、22、29	15:25~16:10	田中 俊充
		16:15~17:00	
土	5月9、16、23、30	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】 4月1日(水)~4月14日(火)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、4月16日(木)に行います。※4月17日(金)より空き申込み(先着順)となります。
【当落確認】 4月17日(金)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。

5月 ショートタイム専用利用

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						3
						2
3	4	5	6	7	8	9
	3		3	1		
3	3		3	1		
10	11	12	13	14	15	16
		1		1		
	2	1	1	1		
		1	1			2
17	18	19	20	21	22	23
		1		1		
3		1	1	1		3
3		1	1			2
24	25	26	27	28	29	30
		1		1		
3	2	1	1	1		
	3	1	1			2
31						
3						

● 日程表のみかた ●

1	← 日付
	← 8:30 ~ 9:30
面数	← 12:00 ~ 13:00
	← 17:00 ~ 18:00

【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】4月16日(木)~4月22日(水)まで。
※1個人・団体につき、5箇所まで。
【抽選日】4月23日(木)に抽選。
【当落確認】4月24日(金)に当選者へのみご連絡いたします。
【先着申込期間】4月24日(金)から空き申込み(先着順)となります。
申込可能個所については、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。
※専用利用の申込状況(時間区分を跨いだ利用等)により、中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

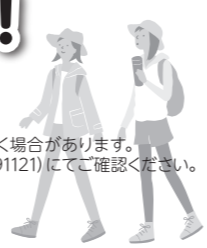
第43回 北海道を歩こう 参加者募集!

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	一般:2,310円
ゴール:支笏湖ポロピナイ	中学生以下:1,670円
10kmコース	一般:1,890円
ゴール:真駒内カントリークラブ	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(0180-991121)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>

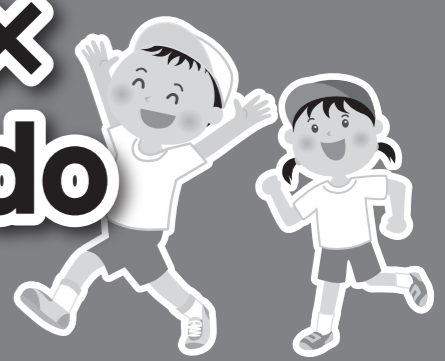


2020 宮の沢屋内競技場

4月時間割

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

宮の沢屋内競技場× A-bank Hokkaido かけっこ教室



＜開催日・時間＞ 5月3日(日) 10:00~11:30
＜対象＞ 小学生(全学年) 50名
＜参加料・会場＞ 1,500円 宮の沢屋内競技場

＜指導員＞
A-bank Hokkaido
仁井 有介

＜申込について＞
◇4月1日(水)~14日(火) 9:00~21:00
◇申込方法:電話・受付窓口、またはWEBでお申込。※WEBのみ23:59:59まで受付。
◇抽選日:4月16日(木)※コンピューターによる自動抽選
◇当落の確認方法:抽選後、4月17日(金)までに落選者へのみご連絡いたします。
◇納入期間:4月21日(火)~4月30日(木)
◇追加申込:定員に達していない場合は4月18日(土)9:00より追加募集をおこないます。【先着】



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。

4月20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、手帳を提示する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 水	専用	専用	専用
2 木	専用	専用	専用
3 金	専用	テニス	
4 土	専用	専用	専用
5 日	専用	専用	専用
6 月	専用	専用	ダブルスG 8:55 ダブルスG 10:30
7 火	専用	テニス中級 テニス中上級	テニス初級 女子ゲーム
8 水	専用	専用	テニス中級
9 木	専用	テニス中上級 テニス中級	テニス上級 実践ゲーム
10 金	ダブルスG 9:50	テニス	
11 土	専用	専用	専用
12 日	ソフトテニス北海道百歳会 令和2年度第10回札幌大会		
13 月	専用	専用	ダブルスG 8:55 ダブルスG 10:30
14 火	専用	テニス中級 テニス中上級	テニス初級 女子ゲーム
15 水	専用	専用	テニス中級
16 木	専用	テニス中上級 テニス中級	テニス上級 実践ゲーム
17 金	ダブルスG 9:50	テニス	
18 土	専用	専用	専用
19 日	専用	専用	専用
20 月	施設整備日		
21 火	専用	テニス中級 テニス中上級	テニス初級 女子ゲーム
22 水	専用	専用	テニス中級
23 木	専用	テニス中上級 テニス中級	テニス上級 実践ゲーム
24 金	ダブルスG 9:50	テニス	
25 土	ナガセケンコー 講習会		
26 日	ナガセケンコー 講習会		
27 月	専用	専用	ダブルスG 8:55 ダブルスG 10:30
28 火	専用	テニス中級 テニス中上級	テニス初級 女子ゲーム
29 水	専用	専用	専用
30 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
1 水	専用	専用	専用
2 木	専用	専用	専用
3 金	専用	専用	専用
4 土	/		
5 日	/		
6 月	専用	専用	テニス中級
7 火	専用	/	
8 水	専用	ピンポイント	ラリー強化 実践ゲーム
9 木	専用	/	
10 金	ダブルスG 12:15	女子AB級強化	テニス初級
11 土	専用	専用	専用
12 日	/		
13 月	専用	専用	テニス中級
14 火	専用	/	
15 水	専用	ピンポイント	ラリー強化 実践ゲーム
16 木	専用	/	
17 金	ダブルスG 12:15	女子AB級強化	テニス初級
18 土	/		
19 日	専用	専用	専用
20 月	施設整備日		
21 火	専用	/	
22 水	専用	ピンポイント	ラリー強化 実践ゲーム
23 木	専用	/	
24 金	ダブルスG 12:15	女子AB級強化	テニス初級
25 土	/		
26 日	/		
27 月	専用	専用	テニス中級
28 火	専用	/	
29 水	専用	専用	専用
30 木	専用	/	

午後の部			
区分	13:00～17:00		
	A	B	C
1 水	専用	専用	専用
2 木	ソーシャル フットボール	テニス Aコート15:00～17:00	
3 金	専用	専用	専用
4 土	スモールポアライフル 16:30まで		
5 日	国体予選会兼記録会		
6 月	専用	専用	テニス中上級 Jr.ベースボール
7 火	専用	テニス	
8 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
9 木	テニス A・Bコート15:30まで	専用	
10 金	テニス中上級 ダブルスG 16:10	テニス中級 テニスM/G	テニス初級 テニス女子ゲーム
11 土	専用	専用	専用
12 日	ソフトテニス北海道百歳会 令和2年度第10回札幌大会		
13 月	専用	専用	テニス中上級 Jr.ベースボール
14 火	専用	テニス	
15 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
16 木	テニス A・Bコート15:30まで	専用	
17 金	テニス中上級 ダブルスG 16:10	テニス中級 テニスM/G	テニス初級 テニス女子ゲーム
18 土	スモールポアライフル 16:30まで		
19 日	専用	専用	専用
20 月	施設整備日		
21 火	専用	テニス	
22 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
23 木	テニス A・Bコート15:30まで	専用	
24 金	テニス中上級 ダブルスG 16:10	テニス中級 テニスM/G	テニス初級 テニス女子ゲーム
25 土	ナガセケンコー 講習会		
26 日	ナガセケンコー 講習会		
27 月	専用	専用	テニス中上級 Jr.ベースボール
28 火	専用	テニス	
29 水	専用	専用	専用
30 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
1 水	専用	専用	専用
2 木	専用	専用	専用
3 金	専用	専用	専用
4 土	専用	専用	専用
5 日	/		
6 月	専用	専用	キッズテニス Jr.テニス(低学年)
7 火	専用	テニスM/G	キッズテニス Jr.テニス(低学年)
8 水	専用	テニスM/G	Jr.テニス(全学年)
9 木	SHSFキッズフットサル SHSF Jr.フットサル(低学年)	キッズテニス Jr.テニス(低学年)	Jr.ステップアップテニス
10 金	/		
11 土	専用	専用	M/G
12 日	/		
13 月	専用	専用	専用
14 火	専用	テニスM/G	キッズテニス Jr.テニス(低学年)
15 水	専用	テニスM/G	Jr.テニス(全学年)
16 木	SHSFキッズフットサル SHSF Jr.フットサル(低学年)	キッズテニス Jr.テニス(低学年)	Jr.ステップアップテニス
17 金	/		
18 土	専用	専用	M/G
19 日	専用	専用	専用
20 月	施設整備日		
21 火	専用	テニスM/G	キッズテニス Jr.テニス(低学年)
22 水	専用	テニスM/G	Jr.テニス(全学年)
23 木	SHSFキッズフットサル SHSF Jr.フットサル(低学年)	キッズテニス Jr.テニス(低学年)	Jr.ステップアップテニス
24 金	/		
25 土	専用	専用	M/G
26 日	/		
27 月	専用	専用	専用
28 火	専用	テニスM/G	キッズテニス Jr.テニス(低学年)
29 水	専用	専用	専用
30 木	SHSFキッズフットサル SHSF Jr.フットサル(低学年)	キッズテニス 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 水	テニス A・Bコート21:00まで	専用	専用
2 木	専用	専用	専用
3 金	専用	専用	専用
4 土	専用	専用	専用
5 日	専用	専用	専用
6 月	エアライフル 17:30～		
7 火	専用	テニス中上級	テニス初中級
8 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
9 木	SHSF Jr.フットサル(高学年) テニス初中級	テニスM/G テニス中級	テニス中上級
10 金	専用	専用	専用
11 土	専用	専用	テニス初中級 テニス中級
12 日	スモールポアライフル 17:30～		
13 月	専用	専用	専用
14 火	専用	テニス中上級	テニス初中級
15 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
16 木	SHSF Jr.フットサル(高学年) テニス初中級	テニスM/G テニス中級	テニス中上級
17 金	専用	専用	専用
18 土	専用	専用	テニス初中級 テニス中級
19 日	専用	専用	専用
20 月	施設整備日		
21 火	専用	テニス中上級	テニス初中級
22 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
23 木	SHSF Jr.フットサル(高学年) テニス初中級	テニスM/G テニス中級	テニス中上級
24 金	専用	専用	専用
25 土	専用	専用	テニス初中級 テニス中級
26 日	スモールポアライフル 17:30～		
27 月	専用	専用	専用
28 火	専用	テニス中上級	テニス初中級
29 水	専用	専用	専用
30 木	SHSF Jr.フットサル(高学年) テニス初中級	テニス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		
・国体予選会兼記録会 11日(土)、12日(日)	9:00～17:00	
・スポーツ射撃体験見学会 25日(土)	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。
 ※冬期間11月～3月について別途暖房料がかかります。1時間100円。

団体貸切		
・スポーツ射撃体験見学会 25日(土)	9:00～17:00	
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 ●