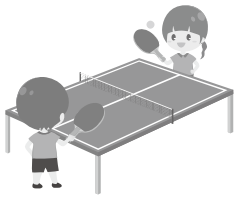
5月開講!卓球プライベートレッスン（レベルアップ･苦手部分の特訓など）

受 講 料：定員1名　3,420 円／2名　3,760 円
※受講料は開講当日にお支払ください。
※別途施設利用料が必要です。
【成人】390 円・【高齢者】130 円
申込期間：4 月 1 日(水)～10 日(金)まで(9：00～20：00)
申込方法：『窓口での申込み』､『電話申込み』で受付けます。
※お申込みは､お1人様1件までです。
抽　　選：定員を上回った場合は 4 月 11 日(土)14：00 より抽選を行います｡抽選結果は 4 月 11 日(土)15：00 以降に中島体育センターまでお問い合わせください。
そ の 他：空き申込みは先着順です｡(補欠の受付もいたします。)
4 月 12 日(日)10：00～お電話でのみお受けします。
※キャンセルの場合は前日の 17：00 まで連絡をお願いします。
それ以降キャンセルの場合は､受講料を全額お支払いただきます。

曜日	日程	時　間	指導員
月曜	5月11日	①12:10～13:00 ②13:10～14:00	下田　順子
	5月18日		三上美津子



■お申し込み・お問い合わせ■　**中島体育センター　【TEL】530−5906**

※新型コロナウイルスの影響で
当面の間はトレーニング室を休止します。

ホームページから時間割や教室内容などをご覧になれます
アドレスは……http://www.shsf.jp
一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団のページが表示されます
画面左にある「各施設のご案内」をクリックしてください

案　内　図

地下鉄南北線「幌平橋駅」　1番出口より徒歩5分

忘れていませんか？
お忘れ物は事務室にて一時お預かりしております。
お気づきの方はお早めに事務室までお越しください。

盗 難 注 意 !!
●車の中には貴重品、バッグは置かないこと！
●館内ではバッグは放置せず更衣室の有料ロッカー(50円)を利用してください。
●財布・貴重品等は、お客様の責任で管理願います。
※盗難された場合、当センター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。

2020年 4月 中島体育センター
NAKAJIMA SPORTS CENTER
利 用 時 間 割

〒064-0931 札幌市中央区中島公園1番5号 TEL530-5906 FAX530-5907

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 ゴール：支笏湖ポロピナイ	一　　般：2,310円 中学生以下：1,670円
10ｋｍコース ゴール：真駒内カントリークラブ	一　　般：1,890円 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

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まいりますので、引き続きよろしくお願いいたします。

お知らせ　4月27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「中島体育センター」の管理運営を行っております。

4月 中島体育センター

専用利用料と利用時間

※体育室・小体育室・格技室の予約は、スポーツ施設予約情報システムでお申し込みください。

区　分	体育室	小体育室	格技室
午前の部 9:00～12:00	5,700円（1,860円）	4,500円（1,560円）	4,500円（1,560円）
午後の部 13:00～17:00	8,300円（2,480円）	6,700円（2,080円）	6,700円（2,080円）
夜間の部 18:00～21:00	11,200円（1,860円）	8,300円（1,560円）	8,300円（1,560円）

講　堂	多目的室
1時間につき 1,350円（320円）	1時間につき 910円（80円）

※予約はお電話または直接窓口へ

※上記料金は平日料金です。土・日・祝は2割増しとなります。
※11月から3月までは（　）内暖房料がかかります。

体　育　室
バレーボール1面、フットサル1面 テニス1面、バドミントン3面など
小体育室
卓球8台、剣道、エアロビクスなど
格　技　室
柔道、合気道、ヨガなど
講　堂
90人収容可能。会議・講演会など
多目的室
20人収容可能。小規模な会議など

個人利用料と利用時間

区　分	当日券	回数券（6枚つづり）	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

※共通1ヶ月券は各区体育館、各スケート場、各プール及び宮の沢屋内競技場で使用できます。
※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。

☆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です。
※高校生・中学生は受付の際に、生徒手帳を掲示してください。
※中学生以下は無料ですが、各時間ごとに受付をしてください。
※トレーニング室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。

時間割のみかた

施設整備日	毎月第4月曜日（祝日等の場合は第3月曜日）は、施設整備日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。
格技系開放	格技系種目の自由開放における中学生以下の方のご利用は、保護者（18歳以上、高校生可）同伴とさせていただきます。

※お願い…駐車場は若干のスペースしかございません。来館の際はできるだけ公共交通機関のご利用をお願いいたします。

※この時間割については、やむをえず変更する場合がありますのでご了承ください。

午前の部

専　用　9:00～12:00
一般開放　9:00～12:30

区分		体育室	小体育室	格技室
1	水	テニス	卓球開放	リフレッシュヨガ
2	木	専用	卓球	ヨガ木曜
3	金	バドミントン	卓球	専用
4	土	Jr.テニス	ショートテニス	Jr.スポトレ
5	日	専用	卓球開放	専用
6	月	テニス	卓球マシン	太極拳
7	火	テニス	専用	健美操 あへあほ健康体操
8	水	テニス	卓球開放	リフレッシュヨガ
9	木	専用	卓球	ヨガ木曜
10	金	バドミントン	卓球	専用
11	土	Jr.テニス	ショートテニス	Jr.スポトレ
12	日	専用	卓球開放	専用
13	月	テニス	卓球マシン	太極拳
14	火	テニス	専用	健美操 あへあほ健康体操
15	水	テニス	卓球開放	リフレッシュヨガ
16	木	専用	卓球	ヨガ木曜
17	金	バドミントン	卓球	専用
18	土	Jr.テニス	ショートテニス	Jr.スポトレ
19	日	専用	卓球開放	専用
20	月	テニス	卓球マシン	太極拳
21	火	テニス	専用	健美操 あへあほ健康体操
22	水	テニス	卓球開放	リフレッシュヨガ
23	木	専用	卓球	ヨガ木曜
24	金	バドミントン	卓球	専用
25	土	Jr.テニス	ショートテニス	Jr.スポトレ
26	日	専用	卓球開放	専用
27	月	施設整備日		
28	火	専用	専用	格技系開放
29	水	専用	卓球開放	専用
30	木	専用	卓球開放	格技系開放

午後の部

専　用　13:00～17:00
一般開放　13:00～17:00

区分		体育室	小体育室	格技室
1	水	卓球 キッズフットサル	卓球開放	格技系開放
2	木	16:00まで卓球開放	卓球開放	背骨コンディショニング
3	金	卓球	卓球開放	膝にやさしい安心ヨガ
4	土	専用	卓球開放	格技系開放
5	日	専用	卓球開放	専用
6	月	幼児トランポリン	卓球開放	格技系開放
7	火	13:15～16:00まで卓球開放	ショートテニス	ヨガ火曜 運動あそびいろは
8	水	卓球 キッズフットサル	卓球開放	格技系開放
9	木	16:00まで卓球開放	卓球開放	背骨コンディショニング
10	金	卓球	卓球開放	膝にやさしい安心ヨガ
11	土	専用	卓球開放	格技系開放
12	日	専用	卓球開放	格技系開放
13	月	幼児トランポリン	卓球開放	格技系開放
14	火	13:15～16:00まで卓球開放	ショートテニス	ヨガ火曜 運動あそびいろは
15	水	卓球 キッズフットサル	卓球開放	格技系開放
16	木	16:00まで卓球開放	卓球開放	背骨コンディショニング
17	金	卓球	卓球開放	膝にやさしい安心ヨガ
18	土	専用	卓球開放	格技系開放
19	日	専用	卓球開放	専用
20	月	幼児トランポリン	卓球開放	格技系開放
21	火	13:15～16:00まで卓球開放	ショートテニス	ヨガ火曜 運動あそびいろは
22	水	卓球 キッズフットサル	卓球開放	格技系開放
23	木	16:00まで卓球開放	卓球開放	背骨コンディショニング
24	金	卓球	卓球開放	膝にやさしい安心ヨガ
25	土	専用	卓球開放	格技系開放
26	日	専用	卓球開放	専用
27	月	施設整備日		
28	火	専用	卓球開放	運動あそびいろは
29	水	専用	卓球開放	専用
30	木	専用	卓球開放	格技系開放

少年少女スポーツ講習会

※一般利用はできません
16:10～18:15

区分		体育室	小体育室
1	水	Jr.フットサル	
2	木	バドミントンB	
3	金	バドミントンA	
4	土		
5	日		
6	月	トランポリン	
7	火	Jr.テニス	
8	水	Jr.フットサル	
9	木	バドミントンB	
10	金	バドミントンA	
11	土		
12	日		
13	月	トランポリン	
14	火	Jr.テニス	
15	水	Jr.フットサル	
16	木	バドミントンB	
17	金	バドミントンA	
18	土		
19	日		
20	月	トランポリン	
21	火	Jr.テニス	
22	水	Jr.フットサル	
23	木	バドミントンB	
24	金	バドミントンA	
25	土		
26	日		
27	月	施設整備日	
28	火		
29	水		
30	木		

夜間の部

専　用　18:00～21:00
一般開放　17:30～21:00

区分		体育室	小体育室	格技室
1	水	18:15～フットサル開放	専用	格技系開放
2	木	テニス	卓球開放	格技系開放
3	金	専用	卓球開放	格技系開放
4	土	テニス	専用	格技系開放
5	日	専用	卓球開放	格技系開放
6	月	18:00～フットサル開放	卓球開放	格技系開放
7	火	専用	18:30～卓球開放	専用
8	水	18:15～フットサル開放	専用	格技系開放
9	木	テニス	専用	格技系開放
10	金	専用	卓球開放	格技系開放
11	土	テニス	卓球開放	格技系開放
12	日	専用	卓球開放	格技系開放
13	月	18:00～フットサル開放	卓球開放	格技系開放
14	火	専用	18:30～卓球開放	専用
15	水	18:15～フットサル開放	専用	格技系開放
16	木	テニス	専用	格技系開放
17	金	専用	卓球開放	格技系開放
18	土	テニス	卓球開放	格技系開放
19	日	専用	卓球開放	格技系開放
20	月	18:00～フットサル開放	卓球開放	格技系開放
21	火	専用	18:30～卓球開放	専用
22	水	18:15～フットサル開放	専用	格技系開放
23	木	テニス	専用	格技系開放
24	金	専用	卓球開放	格技系開放
25	土	テニス	卓球開放	格技系開放
26	日	専用	卓球開放	格技系開放
27	月	施設整備日		
28	火	専用	卓球開放	専用
29	水	専用	専用	格技系開放
30	木	専用	卓球開放	格技系開放

用具の貸出

🍁マークの日は、用具の貸出（ラケット・ボール・シャトル）を行っています。

卓球マシン

・6日(月)、13日(月)、20日(月)
・指導員がつきます。(9:00～12:00)

フットサル

・1日(水)、6日(月)、8日(水)、13日(月)、15日(水)、20日(月)、22日(水)
・指導員がつきます。
・利用券をお買い求めのうえ、受付に提示し、指導員にお渡しくださいますようお願い致します。

トレーニング室

※トレーニング室は休止中です。

○→指導員配置　－→指導員不在

・ランニングマシン7台
・エアロバイク13台
・筋力マシン各種
・パワーラック(20kg～160kg)
・スミスマシン(7kg～180kg)
・ベンチプレス(20kg～152.5kg)
・中学生以下は入室できません。

夜間の小中学生の単独利用について

☆小学生は17時までの利用となります。ただし、保護者同伴の場合に限り、21時までご利用いただけます。
☆中学生は19時までの利用となります。ただし、保護者の送迎がある場合または保護者同伴の場合は、21時までご利用いただけます。