

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>

西区体育館・温水プール案内図及び交通機関

◎地下鉄(東西線)

→「宮の沢駅」下車 6番出口より徒歩8分

→「発寒南駅」下車 1番出口より徒歩14分

◎JRバス(地下鉄琴似駅バスターミナルより)

〈琴38番 琴似発寒線 ※発寒8条7丁目経由〉

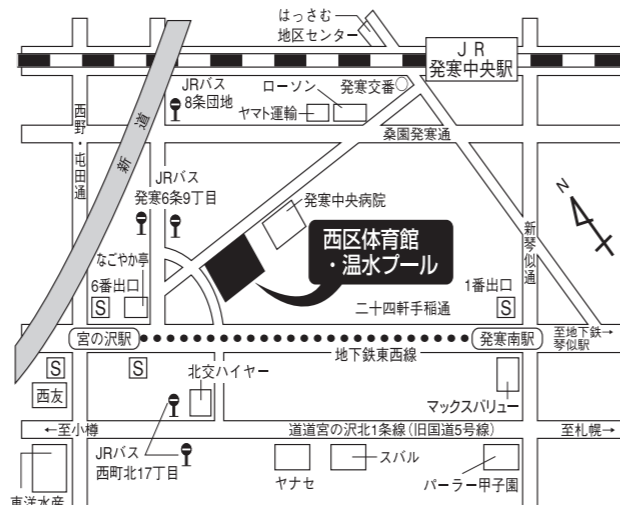
→「発寒6条9丁目」停留所下車 徒歩3分

(札幌駅より) 〈42・55・57・66・80番線〉

→「西町北17丁目」停留所下車 徒歩5分

◎JR→「発寒中央駅」下車 徒歩15分

※駐車場スペースには限りがございます(約150台)ので、なるべく公共の交通機関をご利用ください。



西区体育館・温水プール

2020年

4月 利用時間割

〒063-0825 札幌市西区発寒5条8丁目9-1

電話 662-2149
FAX 662-2177

4月開講 体育館教室 追加募集中!

◇ 受講料を添え、直接、窓口でお申込みください。(先着順)

日程、受講料等、詳細はお問い合わせください。

※3月19日(木)より追加申込を行っているため、すでに定員に達している、あるいは開講中止になっている場合がございます。あらかじめご了承ください。

ピラティス&ボールシェイプ

姿勢改善や肩こり、腰痛等の緩和にも効果があると言われていたピラティスを、ボールを使って楽しく動くクラスです。身体のゆがみや筋肉のアンバランスを軽減、解消させることが期待できます。

火曜日
13:00~14:10

リラックスヨガ

ヨガのポーズで呼吸と1日の疲れを取り、リラックスさせていくクラスです。アロマの香りで癒されながら心地よい時間を過ごしましょう!

木曜日
20:10~21:00

体質改善&ストレッチ

リンパマッサージで冷え、むくみを解消し、免疫力と代謝を高め、内側の筋肉を刺激して健やかな体を育てていきます。

金曜日
10:00~11:00

健美操

ゆったりとした動きの中で、多種の呼吸法により、代謝を調整し、肩こりや腰痛などの症状を和らげます。

金曜日
11:10~12:30

その他、球技を含む多数教室を実施しています!

空きがある教室については、追加でご参加いただけますので、お気軽にお問い合わせください。

フィットネス教室 1回体験実施中!!

もし、どの教室がいいのか...1度体験してから考えたい...と迷ったら

【受講料】1回 500円+施設利用料

※定員に空きがある場合のみ体験できます

※1コースお一人様1回

※講習会開講日等の詳細は直接お問い合わせください。



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体育館・プールともにご利用できません。

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「札幌市西区体育館・温水プール」の管理運営を行っています。

