

## トレーニング室のご案内

トレーニング指導員を右記の時間帯に配置しています。  
トレーニング機器の使用方法についてアドバイスいたします。

※都合により、指導員の配置ができない日がありますので、あらかじめご了承ください。

- 初心者向けトレーニング講習●  
はじめてご利用される方を対象に、トレーニング機器の使用方法やトレーニングの進め方などを説明いたします。  
運動しやすい服装、上靴をご持参のうえ、開始時間前(9時・19時)までにお越しください。  
※施設利用料のみでご参加いただけます。

### 【トレーニング指導員配置日】

月	火・水・木	金	土日祝
9時～10時	9時～12時	9時～12時	×
11時～12時	×	12時～14時	
18時～21時			

### 【4月実施日】

月	火	木	金
19時～20時			9時～10時

トレーニング室は  
当面の間、休止いたします。

## 駐車場混雑予想について

- ★の時間帯は駐車場の混雑が予想されます。満車の場合は、空くまでお待ちいただくこととなりますので、予めご了承ください。
- 路上駐車や施設正面の道路での乗降、近隣施設などへの無断駐車はおやめください。
- 詰めてお停めいただいた場合、施設ご利用中にお車のご移動をお願いすることがあります。

### 【駐車場混雑日】

	月	火	水	木	金	土日祝
午前		★		★		※
午後	★		★		★	
夜間		★	★	★	★	

天候や利用状況により変動しますので予めご了承ください。

- ※土日祝は大会等の規模により混雑状況は変わります。  
主催団体によって、大会に参加される方のお車での来館を禁止している場合があります。  
バス、地下鉄などの公共交通機関でのご来館にご協力をお願いいたします。

## 盗難にご注意ください

盗難にあった場合、当施設では責任を負いかねますので、各自で管理をお願いいたします。

- ・車中に貴重品やバッグなどを置かないでください。
- ・貴重品はロビーの貴重品ロッカー(無料)をご利用ください。
- ・館内ではバッグなどを放置せず更衣室のロッカー(50円)をご利用ください。

## ●お忘れ物について●

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へお問い合わせください。

### 案内図



### 交通機関

- 地下鉄 東西線「南郷7丁目」駅下車  
1番出口より徒歩5分
- バス  
中央 白25 新さっぽろ駅(ターミナル) ↔ 南郷7丁目(ターミナル)  
(白石中学校下車)  
澄78 JR白石駅 ↔ 澄川駅  
(南郷6丁目下車)  
72 札幌駅前(みずほ銀行) ↔ JR平和駅前  
(南郷6丁目下車)

忘れ物は一時事務室にお預かりした後、白石警察署に届けています。お気づきの方はお早めに事務室までお問い合わせください。

令和2年(2020年)

4月4日時点

# 4月 白石区体育館

Shiroishi Ward Gymnasium

利用時間割 白石区南郷通6丁目北1 TEL 861-4014 FAX 861-4042

## 5月スキルアップ卓球 受講者募集!!

曜日：火・木曜日  
時間：下記の時間帯の中で1時間単位  
定員：シングルス…各時間帯1人 ダブルス…各時間帯ダブルスペア1組  
受講料：シングルス…1時間当たり3,420円 ダブルス…1時間当たり3,760円(1人1,880円)  
※税込の料金になります。※別途体育館利用料が必要となります。

申込方法：受講料を添えて体育館受付にて申込んでください ※申込はご本人のみ  
申込期間：4月11日(土)より開講予定日の2日前まで

### 5月開講カレンダー

	12日	19日	26日
火曜日	11:00～、12:00～		
木曜日	7日	14日	21日
	11:00～、13:00～、14:00～ ※14日は13:00～、14:00～のみ		

技術向上をめざすあなたに☆  
指導員とマンツーマンで  
レッスンしてみませんか?

※お時間に変更がございますので、ご確認ください。



## 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)

- ◆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。

### ◆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

- ◆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  
努力をしておりますので、引き続きよろしくお祈りいたします。

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「札幌市白石区体育館」の管理運営を行っています。

《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

◎利用料は各時間帯ごとに必要となります。
◎トレーニング室、トレーニングデッキ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。

Table with 5 columns: 区分, 当日券, 回数券(6枚つづり), 1ヵ月券, 共通1ヵ月券. Rows include 一般, 高校生, 小・中学生, 高齢者(65歳以上).

※中学生及び高校生はご入館の際に生徒手帳を提示願います。
※共通1ヵ月券は、体育館・プール・スケート場でご利用できます。
※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。

Table with 2 columns: 専用, 格技室, 小体育室, 施設整備日. 専用: グループ・サークルなどの団体貸切です。 格技室: 格技系種目のみのご利用ができます。 小体育室: ダンス系種目のみのご利用ができます。 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。

卓球マシン
月・火曜日 13:00～15:00(祝日を除く)
◎施設利用料のみでご利用できます。
指導員を配置し、簡単な技術指導を行っておりますので、お一人でもお気軽にご利用ください。
今月の開放日は
6・7・13・14・21・27・28日です。

用具の貸出について
◎の一般開放種目につきましてはスポーツ用具の貸出を行っております。ご希望の方は、受付までお越しください。
※なお、用具は数に限りがございますので、できるだけ各自でご持参ください。

多目的室ご利用案内
◎利用料金(1時間単位)
平日 910円 土・日・祝日 1,090円
お電話などのご予約で貸切利用が可能です(前月から申込可能)。
収容可能人数は約20名。机・椅子・ホワイトボードなどをお使いいただけます。
会議のほか、少人数のダンスなどでもご利用可能です。
詳細は、お問い合わせください。
※11月～3月は暖房料が必要となります。

夜間の部
◎ミニバレー
◎バスケットボール
◎フットサル
◎バレーボール
のご利用方法について
※ミニバレー、バレーボール、フットサルは講習会がある場合、18時からの開放になります。
・全種目 17時30分から各自練習
・バレーボール 19時45分から試合形式
・その他の種目 19時から試合形式となります。
人数が集まらない場合、試合形式は中止となり、自由練習になることもあります(指導員を配置しております)。

トレーニング室
トレーニングデッキ
★9:00～21:00の間利用できます。
●トレーニング室
・各種トレーニング機器を設置しております。
・ご不明な点は指導員もしくは、職員におたずねください。
※中学生以下は入室できません。
※トレーニング室は当面の間、休止いたします。
●トレーニングデッキ(1周 144mコース)
※未就学児の入室はできません。
20日の終日はご利用できません。

小体育室のご利用について
小体育室はダンス系のご利用のみとなります。(用具を用いた種目はご利用になれません。)

※この時間割については、変更する場合があるため、ご了承ください。

Table for 午前の部 (9:00～12:30). Columns: 区分, 競技室(A/B), 体育室, 小体育室, 格技室, トレーニングデッキ. Rows include days of the week and specific activities like テニス, バドミントン, 卓球, ダンス系開放.

Table for 午後の部 (13:00～17:00). Columns: 区分, 競技室(A/B), 体育室, 小体育室, 格技室, トレーニングデッキ. Rows include days of the week and specific activities like テニス, バドミントン, 卓球, ダンス系開放.

Table for 少年少女スポーツ講習会. Columns: 競技室(A/B), 小体育室. Rows include Jr.バドミントン, Jr.テニス, キッズ・Jr.エンジョイスッカー, Jr.バドミントン, Jr.テニス3.

Table for 夜間の部 (17:30～21:00). Columns: 区分, 競技室(A/B), 体育室, 小体育室, 格技室, トレーニングデッキ. Rows include days of the week and specific activities like ナイトテニス, バドミントン, 卓球, ダンス系開放.