



## フィットネス教室ワンコイン体験受付中!

定員に空きがあるフィットネス系教室では、ワンコイン体験(500円+施設利用料)を行っておりますので、ぜひお試しください!

前日までに、お電話または直接窓口にてお申込みください。

対象教室:ヨガ、トランポリンエクササイズ、ピラティス、フラダンス、その他



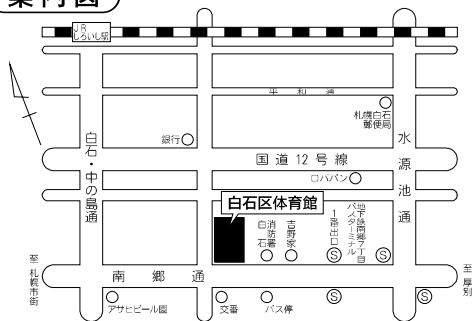
## トレーニング室ご利用のご案内

- 下記のとおり2時間ごとの利用時間枠と各時間枠20人の定員を設けております。
- 各時間枠の間で、30分間の換気・消毒時間を設けておりますのでご承知おきください。
- 連続してご利用になる場合は、次の枠の受付時間に再度受付を行ってください。  
時間枠②以降は開始時間の1時間前より受付を開始いたします。
- トレーニング室ご利用の方には、「利用番号シール」をお渡ししますので、胸のあたりなど目立つところに貼った状態でご利用ください。

時間枠	時間	定員
①	9:00~11:00	各枠 20人
②	11:30~13:30	
③	14:00~16:00	
④	16:30~18:30	
⑤	19:00~21:00	



### 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。お気付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)

# 8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

### 施設をご利用される皆様へ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以下についてご理解とご協力をお願いいたします。

#### 【ご利用の皆様へのお願い】

- 体調がすぐれない場合は、ご利用をお控えください。
- ご利用前に「利用申込書」を受付窓口にご提出ください。
- 館内ではマスクの着用をお願いいたします。
- 利用者間の距離をとるなど、密な状態を避けてください。
- 更衣室については、入室人数を制限しています。  
短時間利用と不要な会話を控えるようご協力ください。



#### 【利用の制限】

- スポーツ用具の貸し出し  
新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、スポーツ用具の貸し出しは行っていません。
  - トレーニング室  
時間枠を設け、施設ごとに定員数を定めています。  
当施設の定員は20名です。  
※各時間枠の間に換気・消毒時間を設けています。
  - ドライバーの使用  
エアロゾルを発生させる恐れがあるため、使用を禁止しています。
- その他、利用制限がございますので、ホームページ等でご確認のうえご利用ください。



8月17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 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します <https://www.sapporo-sport.jp>

一般財団法人札幌市スポーツ協会は、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。

区分	当日券	回数券(6枚つり)	1ヵ月券	共通1ヵ月券
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
小・中学生	無料	※必ず受付が必要です。中学生は生徒手帳の提示をお願いします。		
高齢者(65歳以上)	130円	650円	1,670円	2,300円

※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。

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。 中学生以下の方は、安全確保の観点から、保護者もしくは指導者の同伴がなければご利用できません。
小体育室	ダンス系種目のみのご利用ができます。
	スポーツ教室のため個人利用はできません。
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 13:00～16:00(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3・11・24・25日です。

### 用具の貸出について

現在は新型コロナウイルス感染防止の観点から用具貸出をしておりません。  
ご了承くださいませ。

### 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、バスケットボール、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。  
混雑状況により、試合形式は中止となり、自由練習になることもあります(指導員を配置してあります)。

### 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。  
トレーニング室のご利用につきましては施設へお問い合わせください。  
●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。  
※17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。)

区分		9:00～12:30 (専用9:00～12:00)				
		競技室		体育室	小体育室	格技室
		A	B			トレーニングデッキ
1土	バドミントン	バドミントン	バドミントン	ダンス系開放		ピラティス
2日	バドミントン	バドミントン	専用	格技系開放		
3月	バドミントン初級 (バドミントン初級)	バドミントン初級 (バドミントン初級)	専用	ダンス系開放		
4火	バドミントン	卓球 中級 卓球 上級	美がが健康体操	健美操		
5水	テニス初級 テニス中級	テニス中級 テニス上級	卓球 初級 卓球 中級	ダンス系開放		ヨガ 太極拳初級
6木	テニス初心者 テニス上級	専用	ミニバレー	ダンス系開放		ヨガ
7金	テニス中級 テニス上級	卓球	卓球	健美操		ヨガ
8土	バドミントン	バドミントン	ダンス系開放			ピラティス
9日	バドミントン	バドミントン	専用	格技系開放		
10月	バドミントン	バドミントン	ダンス系開放			専用
11火	専用	卓球	卓球 中級 卓球 上級	美がが健康体操		健美操
12水	テニス初級 テニス中級	テニス中級 テニス上級	卓球 初級 卓球 中級	ダンス系開放		ヨガ 太極拳初級
13木	専用	卓球	専用	ダンス系開放		専用
14金	テニス	バドミントン	バドミントン	ダンス系開放		専用
15土	バドミントン	バドミントン	ダンス系開放			専用
16日	バドミントン	バドミントン	専用	格技系開放		
17月	施設整備日					
18火	バドミントン	バドミントン	卓球 中級 卓球 上級	美がが健康体操		健美操
19水	テニス初級 テニス中級	テニス中級 テニス上級	卓球 初級 卓球 中級	ダンス系開放		ヨガ 太極拳初級
20木	テニス初心者 テニス上級	専用	ミニバレー	ダンス系開放		ヨガ
21金	テニス中級 テニス上級	卓球	卓球	健美操		ヨガ
22土	バドミントン	専用	ダンス系開放			ピラティス
23日	バドミントン	専用	格技系開放			
24月	バドミントン初級 (バドミントン初級)	専用	ダンス系開放			
25火	専用	卓球	卓球 中級 卓球 上級	美がが健康体操		健美操
26水	テニス初級 テニス中級	テニス中級 テニス上級	卓球 初級 卓球 中級	ダンス系開放		ヨガ 太極拳初級
27木	テニス初心者 テニス上級	専用	卓球	ダンス系開放		ヨガ
28金	テニス中級 テニス上級	バドミントン	バドミントン	健美操		ヨガ
29土	バドミントン	バドミントン	ダンス系開放			ピラティス
30日	バドミントン	専用	専用	格技系開放		
31月	バドミントン初級 (バドミントン初級)	専用	ダンス系開放			

区分		13:00～17:00				
		競技室		体育室	小体育室	格技室
		A	B			トレーニングデッキ
1土	専用	卓球	卓球	ダンス系開放		専用
2日	専用	卓球	卓球	ダンス系開放		専用
3月	キッズJr. ジュニア初級	卓球	卓球マシン ～16:00	健康ストレッチ キッズバレー		体操着手克服
4火	テニス初級	バドミントン ～16:00	バドミントン	卓球 初級 卓球 中級		幼児Jr.体操
5水	テニス上級A テニス上級B	バスケットボール ミニバス低学年	専用	ビューティ ボディメイク		太極拳入門
6木	テニス初級	テニポン	卓球～16:00 ジュニアアテンド	ZUMBA ジュニアアテンド		幼児Jr.体操
7金	ミニテニス ～16:00	卓球 ～16:00	卓球	フラダンス 初級/中級/上級		格技系開放
8土	専用	卓球	卓球	ダンス系開放		専用
9日	専用	卓球	卓球	ダンス系開放		専用
10月	専用	卓球	卓球	ダンス系開放		専用
11火	テニス初級	卓球 ～16:00	卓球マシン ～16:00	健康ストレッチ キッズバレー		幼児Jr.体操
12水	テニス上級A テニス上級B	バスケットボール ミニバス低学年	専用	ビューティ ボディメイク		太極拳入門
13木	テニス	卓球	卓球	ダンス系開放		専用
14金	ミニテニス	バドミントン	バドミントン	専用		格技系開放
15土	専用	卓球	卓球	ダンス系開放		専用
16日	専用	卓球	卓球	ダンス系開放		専用
17月	施設整備日					
18火	テニス初級	バドミントン ～16:00	バドミントン	健康ストレッチ キッズバレー		幼児Jr.体操
19水	テニス上級A テニス上級B	バスケットボール ミニバス低学年	専用	ビューティ ボディメイク		太極拳入門
20木	テニス初級	テニポン	卓球～16:00 ジュニアアテンド	ZUMBA ジュニアアテンド		幼児Jr.体操
21金	ミニテニス ～16:00	卓球 ～16:00	卓球	フラダンス 初級/中級/上級		格技系開放
22土	専用	卓球	専用	ダンス系開放		専用
23日	専用	卓球	専用	専用		専用
24月	キッズJr. ジュニア初級	卓球	卓球マシン ～16:00	健康ストレッチ キッズバレー		体操着手克服
25火	テニス初級	卓球	卓球マシン ～16:00	健康ストレッチ キッズバレー		格技系開放
26水	テニス上級A テニス上級B	バスケットボール ミニバス低学年	専用	ビューティ ボディメイク		太極拳入門
27木	テニス初級	テニス	卓球～16:00 ジュニアアテンド	ZUMBA ジュニアアテンド		幼児Jr.体操
28金	ミニテニス ～16:00	バドミントン ～16:00	バドミントン	フラダンス 初級/中級/上級		格技系開放
29土	専用	卓球	卓球	ダンス系開放		専用
30日	専用	卓球	専用	ダンス系開放		専用
31月	キッズJr. ジュニア初級	卓球	卓球	健康ストレッチ キッズバレー		体操着手克服

### 少年少女 スポーツ講習会

区分		競技室		小体育室
		A	B	
1土				
2日				
3月	キッズJr. ジュニア初級			
4火	キッズJr. ジュニア初級			
5水	キッズJr. ジュニア初級			
6木	キッズJr. ジュニア初級			
7金	キッズJr. ジュニア初級			
8土				
9日				
10月				
11火	キッズJr. ジュニア初級			
12水	キッズJr. ジュニア初級			
13木	キッズJr. ジュニア初級			
14金	キッズJr. ジュニア初級			
15土				
16日				
17月	施設整備日			
18火	キッズJr. ジュニア初級			
19水	キッズJr. ジュニア初級			
20木	キッズJr. ジュニア初級			
21金	キッズJr. ジュニア初級			
22土				
23日				
24月	キッズJr. ジュニア初級			
25火	キッズJr. ジュニア初級			
26水	キッズJr. ジュニア初級			
27木	キッズJr. ジュニア初級			
28金	キッズJr. ジュニア初級			
29土				
30日				
31月	キッズJr. ジュニア初級			

### 夜間の部

※小学生は保護者同伴でのみご利用可能です。  
中学生は19時以降、保護者の送迎が必要となります。

区分		17:30～21:00 (専用18:00～21:00)				
		競技室		体育室	小体育室	格技室
		A	B			トレーニングデッキ
1土	専用	卓球	卓球	専用		格技系開放
2日	専用	卓球	卓球	ダンス系開放		専用
3月	ソフトテニス	テニス	卓球	ダンス系開放		格技系開放
4火	バレーボール 18:00～	卓球	卓球	卓球		卓球
5水	ナイトテニス 初心者	バスケットボール 18:00～	卓球	卓球		卓球
6木	ナイトテニス 中級	バスケットボール 18:00～	卓球	卓球		卓球
7金	ナイトテニス 上級	バスケットボール 18:00～	卓球	卓球		卓球
8土	専用	卓球	卓球	専用		格技系開放
9日	バスケットボール (シニア程度)	専用	ダンス系開放			専用
10月	専用	卓球	卓球	専用		格技系開放
11火	フットサル 18:00～	卓球	卓球	卓球		卓球
12水	ナイトテニス 初心者	バスケットボール 18:00～	卓球	卓球		卓球
13木	専用	卓球	卓球	専用		格技系開放
14金	専用	バドミントン	バドミントン	専用		格技系開放
15土	専用	卓球	卓球	専用		格技系開放
16日	専用	テニス	卓球	ダンス系開放		専用
17月	施設整備日					
18火	バレーボール 18:00～	卓球	卓球	卓球		卓球
19水	ナイトテニス 初心者	バスケットボール 18:00～	卓球	卓球		卓球
20木	ナイトテニス 中級	バスケットボール 18:00～	卓球	卓球		卓球
21金	ナイトテニス 上級	バスケットボール 18:00～	卓球	卓球		卓球
22土	専用	卓球	卓球	専用		格技系開放
23日	専用	卓球	卓球	ダンス系開放		専用
24月	ソフトテニス	テニス	卓球	ダンス系開放		格技系開放
25火	フットサル	卓球	卓球	ZUMBA		空手
26水	ナイトテニス 初心者	バスケットボール 18:00～	卓球	卓球		卓球
27木	ナイトテニス 中級	バスケットボール 18:00～	卓球	卓球		卓球
28金	ナイトテニス 上級	バスケットボール 18:00～	バドミントン	バドミントン		卓球
29土	専用	卓球	卓球	専用		格技系開放
30日	専用	卓球	卓球	ダンス系開放		専用
31月	ソフトテニス	テニス	卓球	ダンス系開放		格技系開放