

## ☆ 短期教室 ☆

こどもフィジカルアカデミー9月のテーマは「マット運動」。前転・逆立ちなどで、腹筋・腕力など上半身の筋力をつけます。

教室名	指導員	曜日	時間	実施期間	回数	定員	対象	受講料
少人数制こども運動教室 「こどもフィジカルアカデミー」 ～9月テーマ マット運動～	真藤 優亮	金	15:00～16:00	9月4・11・18日	3回		年中・年長	4,100円
			16:10～17:10				小学1・2年生	
卓球ピンポイント ～バックハンド強化～	札幌婦人卓球親睦会	水	9:10～10:40	9月2・9・16日	3回	各6名	16歳以上 レベル:中級以上	3,330円 (3,000円)
テニスクリニック ～サーブ～	北村 裕昭	木	14:40～15:40	9月3・10・17日	3回		16歳以上 レベル:初中級	2,560円 (2,300円)

・上記受講料の他、毎回施設利用料が必要です(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)。

※( )内は65歳以上の方の料金です。障がい者手帳及び障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、別途割引受講料があります。

【申込期間】8月1日(土)～8月14日(金) 9:00～20:00 ※WEB申込は、14日(金)23:59まで  
8月3日(月)は施設整備日のため、WEB申込のみの受付となります。

【申込方法】①WEB申込 ②電話申込 ③窓口申込

①教室WEB申込アドレス「<https://class.sapporo-sport.jp>」または、当財団HPの「教室WEB申込」へアクセスし、手順にしたがいお申込みください。

②お申込みされる「教室番号」と「教室名」をお伝えください。

③「教室受講申請書」に必要事項を記入のうえ、施設窓口にお持ちください。

※複数の教室を申込み場合は、すべて受講するという意思のもとお申込みください(予備的な申込不可)。

【抽選日】8月16日(日)

抽選の結果は、落選の方にのみ17日(月)までに当施設よりご連絡します。

※抽選後、受講可能となった場合、その権利を他人に(家族でも)譲渡することはできません。

【追加申込】8月18日(火) 9:00～ 電話にて先着順

教室開講後も定員に空きがあれば受講可能です。その際は、残回数分の受講料となりますので、お申込時にご確認ください。

【納入期間】8月20日(木)～8月31日(月) 9:00～20:00 ※直接体育館へお越しいただき、納入手続きをお願いします。

【その他】

・障がいのある方は各種手帳をお持ちください。

・貴重品は各自の責任で管理してください。なお、ロッカーは使用料50円が必要です(貴重品ロッカーは無料)。

・定員に満たない場合は中止することがありますのでご了承ください。



↑  
WEB申込は  
こちら

# 8月開講教室 追加申込受付中!!

### 大人のエンジョイテニス

久しぶりにテニスをやりたい方、  
テニスを始めたい方が対象です。

対象:16歳以上  
金曜日:12:50～13:40

### ゴルフ

スポンジボールを使用してグリップ  
の握り方等を指導します。

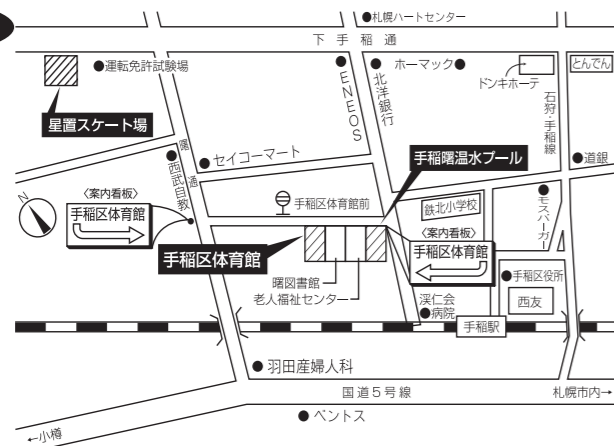
対象:16歳以上  
土曜日:9:00～10:30

### トランポリンフィットネス

たっぷり汗をかいて  
効率よく脂肪燃焼!

対象:16歳以上  
火曜日:19:45～20:45  
土曜日:10:00～11:00

### 案内図



### 〈交通機関〉

◎JRバス「手稲区体育館前」下車

・手稲駅北口発 山口団地〔手41〕(循環手41)  
JRバス 試験場線〔手81〕(手82)〔手90〕  
明日風線〔手84〕  
(所要時間 約3分)

・宮の沢駅発 発寒団地線〔宮42〕  
JRバス (所要時間 約30分)

◎JR「手稲駅」下車 (北口より徒歩約12分)

※季節により多少変更になる場合があります。

2020年時間割

8月祭

# 手稲区体育館

TEINE WARD GYMNASIUM

手稲区曙2条1丁目2-46 TEL 684-0088 FAX 684-0089

## 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おりません。
- 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。
- ドライヤーの使用  
エア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3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「札幌市手稲区体育館」の管理運営を行っています。

## 利用時間・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

※各時間帯(午前・午後・夜間)右記利用料金が必要です。  
 ※トレーニング室に限ってご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枚綴)	1ヵ月券	共通1ヵ月券 (屋内体育施設)
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。  
 ☆障がい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。  
 ☆中学生以下は無料です。中学生及び高校生は生徒手帳を提示してください。  
 ☆受付時に利用申込書の提出をお願いいたします。申込書は入口手に設置しております。

施設整備日	毎月第2月曜日(祝日の場合は第1月曜日)は施設整備日のためご利用できません。
専用	サークル等の貸し切りのため個人利用はできません。
格技室	「格技系開放」は格技系種目の個人利用ができます。 ※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。
土・日曜日・祝日の一般開放	新型コロナウイルス感染症予防対策のため当面の間は、 バドミントン、卓球等のラケット、シャトル、ボールの貸出しは行いません。あらかじめご了承ください。



手稲区体育館

## 多目的室

1時間につき910円  
 (土・日・祝日は1,090円)

収容人数は10名以下  
 机、椅子、ホワイトボードを用意しています。  
 ご利用方法につきましてはお気軽にお問い合わせください。

## 格技室

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。

## 卓球マシン

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、当面の間は卓球マシンの開放を行いません。

なお、再開時期については未定となっております。

## トレーニングデッキ

卓球利用は新型コロナウイルス感染症予防対策のため開放時間を制限しております。(5台)

## トレーニング室

新型コロナウイルス感染症予防対策のため下記のとおり2時間ごとの利用時間枠を設定致します。

- 【利用時間枠】
- ① 9:00～11:00 ② 11:30～13:30
  - ③ 14:00～16:00 ④ 16:30～18:30
  - ⑤ 19:00～21:00

定員は1つの時間枠につき20名となります。  
 各時間枠の間の30分は換気・消毒を実施しておりますので、前もって入室することは出来ません。

午前部		9:00～12:30		専用利用の場合 12:00まで		トレーニング	多目的室
区分	競技室	体育室	格技室	トレーニング	多目的室		
	A	B					
1土	専用バドミントン	バドミントン	ヨガA・B				
2日	バドミントン	バドミントン	格技系開放				
3月	施設整備日						
4火	バドミントン	ZUMBA さわやか健康体操	格技系開放				
5水	テニス 初中級・中級	中A・ピンポイント卓球 初・中・中上卓球	専用	ビューティヨガ からだにやさしい健康体操			
6木	バドミントン	ミニテニス	専用				
7金	テニス 中級・少人数	中上・上A卓球 初・中・上B卓球	専用	ヨガC			
8土	ゴルフ	テニス 中級・初級	卓球	ヨガA・B			
9日	バドミントン	バドミントン	格技系開放				
10月	バドミントン	専用	バドミントン	格技系開放			
11火	バドミントン	ZUMBA	格技系開放				
12水	テニス 初中級・中級	中A・ピンポイント卓球 初・中・中上卓球	専用	ビューティヨガ			
13木	バドミントン	ミニテニス	専用				
14金	専用	バドミントン	専用	格技系開放			
15土	専用	卓球	卓球	格技系開放			
16日	バドミントン	バドミントン	格技系開放				
17月	専用	テニス初級 レディースバスケ	体質改善ストレッチ ピラティスPLUS	格技系開放			
18火	バドミントン	ZUMBA さわやか健康体操	格技系開放				
19水	テニス 初中級・中級	中A・ピンポイント卓球 初・中・中上卓球	専用	ビューティヨガ からだにやさしい健康体操			
20木	バドミントン	ミニテニス	専用				
21金	テニス 中級・少人数	中上・上A卓球 初・中・上B卓球	専用	ヨガC			
22土	ゴルフ	テニス 中級・初級	専用	ヨガA・B			
23日	プレシーズンマッチ (フットサル)	卓球	格技系開放				
24月	専用	テニス初級 レディースバスケ	体質改善ストレッチ ピラティスPLUS	格技系開放			
25火	バドミントン	バドミントン	格技系開放				
26水	テニス 初中級・中級	卓球	専用	ビューティヨガ からだにやさしい健康体操			
27木	バドミントン	ミニテニス	専用				
28金	テニス 中級・少人数	中上・上A卓球 初・中・上B卓球	専用	ヨガC			
29土	ゴルフ	テニス 中級・初級	専用	ヨガA・B			
30日	プレシーズンマッチ (フットサル)	卓球	格技系開放				
31月	専用	テニス初級 レディースバスケ	体質改善ストレッチ ピラティスPLUS	格技系開放			

午後部		13:00～17:00		★印は 16:15まで		トレーニング	多目的室
区分	競技室	体育室	格技室	トレーニング	多目的室		
	A	B					
1土	専用卓球	卓球	格技系開放				
2日	卓球	卓球	専用				
3月	施設整備日						
4火	★ミニテニス	★卓球	卓球	専用卓球	ナニワハ		
5水	テニス中上級	卓球	卓球	卓球	ナニワハ		
6木	テニス初中級 テニスクリニック	★卓球	卓球	格技系開放	卓球		
7金	大人の エンジョイテニス	★卓球	ソフトバレー	ピラティス&リセット 子どもフィットネス	卓球		
8土	バドミントン	専用	バドミントン	格技系開放			
9日	卓球	卓球	専用				
10月	専用	卓球	卓球	専用	卓球	ナニワハ	
11火	★ミニテニス	★卓球	卓球	専用	卓球	ナニワハ	
12水	テニス中上級	卓球	卓球	格技系開放	卓球	ナニワハ	
13木	卓球	卓球	格技系開放	卓球			
14金	卓球	ソフトバレー	格技系開放	卓球			
15土	バドミントン	専用	バドミントン	格技系開放			
16日	卓球	卓球	専用				
17月	専用	卓球	卓球	専用	卓球	ナニワハ	
18火	★ミニテニス	★卓球	卓球	専用	卓球	ナニワハ	
19水	テニス中上級	卓球	卓球	卓球	ナニワハ		
20木	テニス初中級 テニスクリニック	★卓球	卓球	格技系開放	卓球		
21金	大人のエンジョイテニス ファイターズアカデミー	★卓球	★ソフトバレー	ピラティス&リセット 子どもフィットネス	卓球		
22土	バドミントン	専用	バドミントン	格技系開放			
23日	プレシーズンマッチ (フットサル)	専用	専用	専用			
24月	専用	卓球	卓球	専用	卓球	ナニワハ	
25火	卓球	卓球	専用	卓球			
26水	テニス中上級	卓球	卓球	卓球	ナニワハ		
27木	テニス初中級 テニスクリニック	★卓球	卓球	格技系開放	卓球		
28金	大人のエンジョイテニス ファイターズアカデミー	★卓球	★ソフトバレー	ピラティス&リセット 子どもフィットネス	卓球		
29土	バドミントン	専用	バドミントン	格技系開放			
30日	プレシーズンマッチ (フットサル)	専用	専用	専用			
31月	専用	卓球	卓球	専用	卓球	ナニワハ	

キッズ・ジュニアスポーツ教室		14:50～18:50		(一般利用はできません)		トレーニング	多目的室
区分	競技室	体育室	格技室	トレーニング	多目的室		
	A	B					
1土							
2日							
3月	施設整備日						
4火	ジュニアテニス	ジュニアバドミントン 火曜日コース	ジュニアフットサル(低学年) ジュニアフットサル(高学年)				
5水	キッズ・ジュニア バドミントン		ジュニアフットサル(低学年) ジュニアフットサル(高学年)				
6木	キッズテニス	ジュニアバドミントン 木曜日コース	キッズ・ジュニア ヒップホップ				
7金	キッズ・ジュニア バドミントン	ジュニアバレー					
8土							
9日							
10月							
11火	ジュニアテニス	ジュニアバドミントン 火曜日コース	ジュニアフットサル(低学年) ジュニアフットサル(高学年)				
12水	キッズ・ジュニア バドミントン		ジュニアフットサル(低学年) ジュニアフットサル(高学年)				
13木							
14金							
15土							
16日							
17月		ミニバス(低学年) ミニバス(高学年)					
18火	ジュニアテニス	ジュニアバドミントン 火曜日コース	ジュニアフットサル(低学年) ジュニアフットサル(高学年)				
19水	キッズ・ジュニア バドミントン		ジュニアフットサル(低学年) ジュニアフットサル(高学年)				
20木	キッズテニス	ジュニアバドミントン 木曜日コース	キッズ・ジュニア ヒップホップ				
21金	キッズ・ジュニア バドミントン	ジュニアバレー	DO!スポKIDS				
22土							
23日							
24月		ミニバス(低学年) ミニバス(高学年)					
25火							
26水	キッズ・ジュニア バドミントン		ジュニアフットサル(低学年) ジュニアフットサル(高学年)				
27木	キッズテニス	ジュニアバドミントン 木曜日コース	キッズ・ジュニア ヒップホップ				
28金	キッズ・ジュニア バドミントン	ジュニアバレー	DO!スポKIDS				
29土							
30日							
31月		ミニバス(低学年) ミニバス(高学年)					

夜間の部		17:30～21:00		★印は 18:00から		トレーニング	多目的室
区分	競技室	体育室	格技室	トレーニング	多目的室		
	A	B					
1土	バドミントン	バドミントン	柔道				
2日	バドミントン	ソフトバレー	格技系開放				
3月	施設整備日						
4火	★バスケットボール (シュートのみ)	★剣道	合気道				
5水	★バレーボール	★卓球	空手 (松涛館流)				
6木	ステップアップ/テニス ナイター-テニス中上級	★ソフトテニス	★剣道	柔道			
7金	★バドミントン	空手 (松涛館流)	少林寺拳法				
8土	専用	卓球	卓球	柔道			
9日	バドミントン	バドミントン	格技系開放				
10月	バドミントン	専用	バドミントン	格技系開放			
11火	★フットサル	★剣道	合気道				
12水	★バレーボール	★卓球	空手 (松涛館流)				
13木	ソフトテニス	剣道	柔道				
14金	バドミントン	空手 (松涛館流)	少林寺拳法				
15土	専用	卓球	卓球	専用			
16日	バドミントン	バドミントン	格技系開放				
17月	テニス (Bコートのみ19:00～)	ソフトバレー 18:30～	柔道 17:45～				
18火	★バスケットボール (シュートのみ)	★剣道	合気道				
19水	★バレーボール	★卓球	空手 (松涛館流)				
20木	ステップアップ/テニス ナイター-テニス中上級	★ソフトテニス	★剣道	柔道			
21金	★バドミントン	空手 (松涛館流)	少林寺拳法				
22土	専用	卓球	卓球	柔道			
23日	プレシーズンマッチ (フットサル)	卓球	格技系開放				
24月	バスケットボール (シュートのみ)19:00～	ソフトバレー 18:30～	柔道 17:45～				
25火	フットサル	剣道	合気道				
26水	★バレーボール	★卓球	空手 (松涛館流)				
27木	ステップアップ/テニス ナイター-テニス中上級	★ソフトテニス	★剣道	柔道			
28金	★バドミントン	空手 (松涛館流)	少林寺拳法				
29土	専用	卓球	卓球	柔道			
30日	バドミントン	バドミントン	格技系開放				
31月	テニス (Bコートのみ19:00～)	ソフトバレー 18:30～	柔道 17:45～				

※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。