

## ★ 短期教室 ★

子どもフィジカルアカデミー10月テーマは「跳び箱」。ジャンプや手をつくタイミング習得により、複合的能力を高めます。

教室名	指導員	曜日	時間	実施期間	回数	定員	対象	受講料
少人数制子ども運動教室 「子どもフィジカルアカデミー」 ～10月テーマ 跳び箱～	真藤 優亮	金	15:00～16:00	10月2・9・16日	3回	各6名	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 ～カット&カット打ち～	札幌婦人卓球親睦会	水	9:10～10:40	10月7・14・28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 ～フォアハンドストローク～	北村 裕昭	木	14:40～15:40	10月1・8・15日			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】9月1日(火)～9月14日(月) 9:00～20:00 ※WEB申込は、14日(月)23:59まで  
9月14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】9月16日(水)

抽選の結果は、落選の方のみ17日(木)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】9月18日(金) 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】9月20日(日)～教室初回日まで 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

2020年時間割

9月

# 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

## 2020年度10月開講 スポーツ&フィットネス教室 受講者募集

9月1日(火)より、申込開始!

◆大人の教室(対象:16歳以上)◆

《スポーツ教室》

テニス・レディースバスケットボール



↑手稲区体育館↑  
ホームページ

《フィットネス教室》

ヨガ・ピラティス・エクササイズ・体操・アロハ 他  
誰でも簡単に始められる多彩なフィットネスメニューがあります。



◆キッズ・ジュニア教室◆

《スポーツ教室・ダンス・体操教室》

ミニバス・チアダンス・運動あそびいろは  
各種目・各教室ごと、対象年齢・学年が異なります。



【申込期間】9月1日(火)～9月14日(月) 9:00～20:00

※9月14日(月)は施設整備日のためWEB申込のみとなります。 ※WEB申込は9月14日(月)23:59まで。

【申込方法】①WEB ②当館受付窓口 ③電話

※詳しくは、手稲区体育館ホームページ、または当館で配布している申込要項をご覧ください。直接、当館の受付窓口かお電話でお問い合わせください。

9月14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。

## 体育館からのお願い

【受付窓口では】

- ・券売機でお買い求めの利用券をお出ください。
- ・専用利用、見学などの場合は、必ず受付に申し出てからお入りください。
- ・中学生・高校生は生徒手帳(身分証明書)をお見せください。
- ・19歳未満の勤労青少年の方は身分証明書をお見せください。
- ・高齢者(65歳以上)の方は年齢を証明できるものをお見せください。
- ・障がい者手帳等をお持ちの方はお見せください。(利用料が無料になります)。
- ・幼児遊戯室のみの利用はご注意ください。

【館内では】

- ・外靴は禁止です。靴袋をご用意の上、必ず上靴に履き替え、外靴は袋に入れてお持ち込みください。
- ・着替え等の保管は、更衣室内のロッカー(有料50円)をご利用願います。貴重品は貴重品ロッカー(無料)にお入れください。なお、盗難には十分ご注意ください。
- ・シャワー室(無料)の利用は20時45分までです。

【スポーツをするときは】

- ・運動靴、運動用具、運動着(ジャージ等)をご持参ください。
- ・バドミントン、テニス、卓球などの混み合うときは、15分交替いたします。交代の放送が流れたら待機している方とすみやかに交代してください。
- ・中学生以下の格技室のご利用は保護者同伴となっております。

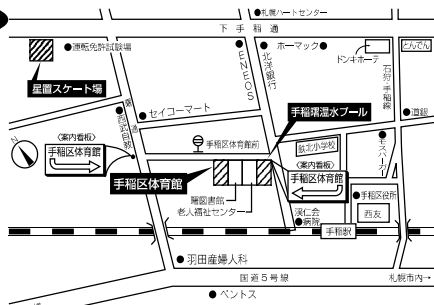
【ご利用の皆様へのお願い】

- ・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協力ください。
- ・午後の受付時間は12時からになります

【夜間の部は】

- ・夜間の受付時間は17時からになります
- ・各種目に指導員を配置しています。混雑時は指導員の指示に従ってください。また、技術向上の簡単なアドバイスも行っていますので、お気軽にご相談ください。(ただし、土曜日、日曜日、祝日を除く)
- ・小・中学生は学校からの指導により、外出時間(帰宅時間)が決まっておりますので、下記事項を参照の上ご利用ください。
- ・小学生…午後5時まで。夜間の部を利用する場合は、保護者の同伴が必要。
- ・中学生…午後7時まで。それ以降利用する場合は保護者同伴もしくは送迎が必要。

## 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4) (循環手4)]
- 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。

**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)右記利用料が必要で、  
※トレーニング室に脱く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。

時間割のみかた	施設整備日
専用	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。 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	スポーツ教室のため個人利用はできません。 「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。

また、新型コロナウイルス感染症予防対策のため室内は換気をしており、混雑時には人数制限を設けております。あらかじめご了承ください。

**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と入場人数など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 9:00～11:00 ②11:30～13:30  
③14:00～16:00 ④16:30～18:30  
⑤19:00～21:00

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 の 部						
9:00 ~ 12:30 専用利用の場合 12:00まで						
区分	競技室		体育室	格技室	トレーニング デッキ	多目的室
	A	B				
1火	バドミントン	ZUMBA さわやか健康体操	格技系開放	卓球	後援ト レック	
2水	テニス 初・中級・中級	中・上・上A卓球 初・中・中上卓球	専用	ピューティヨガ からだにやさしい健康体操	卓球	8B体 操 フット
3木	バドミントン	ミニテニス	専用	卓球	卓球	あへあ ほほ
4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	卓球	ゆる ゆる
5土	ゴルフ	テニス 中級・初級	専用	ヨガA・B	専用	ドラ ボウ
6日	バドミントン	バドミントン	格技系開放	専用	専用	
7月	専用	テニス初級 レディースパス	格技系開放	卓球	専用	
8火	バドミントン	ZUMBA さわやか健康体操	格技系開放	卓球	後援ト レック	
9水	テニス 初・中級・中級	中・上・上A卓球 初・中・中上卓球	専用	ピューティヨガ からだにやさしい健康体操	卓球	8B体 操 フット
10木	専用	専用	ミニテニス	専用	専用	あへあ ほほ
11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	卓球	ゆる ゆる
12土	専用	専用	卓球	ヨガA・B	専用	ドラ ボウ
13日	専用	卓球	卓球	格技系開放	専用	
14月	施設整備日					
15火	バドミントン	ZUMBA さわやか健康体操	格技系開放	卓球	後援ト レック	
16水	テニス 初・中級・中級	中・上・上A卓球 初・中・中上卓球	専用	ピューティヨガ からだにやさしい健康体操	卓球	8B体 操 フット
17木	バドミントン	ミニテニス	専用	卓球	卓球	あへあ ほほ
18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	卓球	ゆる ゆる
19土	ゴルフ	テニス 中級・初級	専用	ヨガA・B	専用	ドラ ボウ
20日	専用	専用	専用	格技系開放	専用	
21月	バドミントン	専用	バドミントン	格技系開放	専用	
22火	知的障害発達障害 フットサル大会(9時～13時)	卓球	格技系開放	専用	専用	
23水	テニス 初・中級・中級	中・上・初 中・中・中上卓球	専用	ピューティヨガ からだにやさしい健康体操	卓球	8B体 操 フット
24木	バドミントン	ミニテニス	専用	卓球	卓球	あへあ ほほ
25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	卓球	ゆる ゆる
26土	ゴルフ	テニス 中級・初級	専用	ヨガA・B	専用	ドラ ボウ
27日	バドミントン	専用	バドミントン	格技系開放	専用	
28月	専用	テニス初級 レディースパス	格技系開放	卓球	専用	
29火	バドミントン	ZUMBA さわやか健康体操	格技系開放	卓球	後援ト レック	
30水	テニス 初・中級・中級	中・上・初 中・中・中上卓球	専用	ピューティヨガ からだにやさしい健康体操	卓球	8B体 操 フット

午 後 の 部						
13:00 ~ 17:00 ★印は 16:15まで						
区分	競技室		体育室	格技室	トレーニング デッキ	多目的室
	A	B				
1火	★ミニテニス	★卓球	卓球	専用	卓球	後援ト レック
2水	(テニス中級)	卓球	卓球	★卓球	卓球	8B体 操 フット
3木	(テニス初級)	★卓球	卓球	格技系開放	卓球	あへあ ほほ
4金	大人のエクササイズ フィットネスアカデミー	★卓球	★ソフトバレー	ピラティス/リセ ット/ヨガ/カ	卓球	ゆる ゆる
5土	専用	バドミントン	バドミントン	格技系開放	専用	ドラ ボウ
6日	卓球	卓球	卓球	専用	専用	
7月	専用	卓球	卓球	専用	卓球	あへあほほ 体操
8火	★ミニテニス	★卓球	卓球	専用	卓球	後援ト レック
9水	(テニス中級)	卓球	卓球	★卓球	卓球	8B体 操 フット
10木	(テニス初級)	★卓球	卓球	格技系開放	卓球	あへあ ほほ
11金	大人のエクササイズ フィットネスアカデミー	★卓球	★ソフトバレー	ピラティス/リセ ット/ヨガ/カ	卓球	ゆる ゆる
12土	専用	バドミントン	バドミントン	格技系開放	専用	ドラ ボウ
13日	バドミントン	バドミントン	専用	専用	専用	
14月	施設整備日					
15火	★ミニテニス	★卓球	卓球	専用	卓球	後援ト レック
16水	(テニス中級)	卓球	卓球	★卓球	卓球	8B体 操 フット
17木	(テニス初級)	★卓球	卓球	格技系開放	卓球	あへあ ほほ
18金	大人のエクササイズ フィットネスアカデミー	★卓球	★ソフトバレー	ピラティス/リセ ット/ヨガ/カ	卓球	ゆる ゆる
19土	専用	卓球	専用	専用	専用	ドラ ボウ
20日	専用	専用	専用	卓球	専用	
21月	専用	卓球	卓球	専用	専用	
22火	バドミントン	バドミントン	専用	専用	専用	
23水	(テニス中級)	卓球	卓球	★卓球	卓球	8B体 操 フット
24木	(テニス初級)	★卓球	卓球	格技系開放	卓球	あへあ ほほ
25金	大人のエクササイズ フィットネスアカデミー	★卓球	★ソフトバレー	ピラティス/リセ ット/ヨガ/カ	卓球	ゆる ゆる
26土	専用	卓球	専用	格技系開放	専用	ドラ ボウ
27日	卓球	卓球	卓球	専用	専用	
28月	専用	卓球	卓球	専用	卓球	あへあほほ 体操
29火	★ミニテニス	★卓球	卓球	専用	卓球	後援ト レック
30水	(テニス中級)	卓球	卓球	★卓球	卓球	8B体 操 フット

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)						
区分	競技室		体育室	格技室	トレーニング デッキ	多目的室
	A	B				
1火	ジュニアテニス	ジュニアバドミントン 火曜日コース	ジュニアカナル ジュニアカナル ジュニアカナル			
2水	キッズジュニア バドミントン		ジュニアカナル ジュニアカナル ジュニアカナル			
3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			
4金	キッズジュニア バドミントン	ジュニアバレー	DOISPOKIDS			
5土						
6日						
7月						
8火	ジュニアテニス	ジュニアバドミントン 火曜日コース	ジュニアカナル ジュニアカナル ジュニアカナル			
9水	キッズジュニア バドミントン		ジュニアカナル ジュニアカナル ジュニアカナル			
10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			
11金	キッズジュニア バドミントン	ジュニアバレー	DOISPOKIDS			
12土						
13日						
14月	施設整備日					
15火	ジュニアテニス	ジュニアバドミントン 火曜日コース	ジュニアカナル ジュニアカナル ジュニアカナル			
16水	キッズジュニア バドミントン		ジュニアカナル ジュニアカナル ジュニアカナル			
17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			
18金	キッズジュニア バドミントン	ジュニアバレー	DOISPOKIDS			
19土						
20日						
21月						
22火						
23水	キッズジュニア バドミントン		ジュニアカナル ジュニアカナル ジュニアカナル			
24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			
25金	キッズジュニア バドミントン	ジュニアバレー	DOISPOKIDS			
26土						
27日						
28月						
29火	ジュニアテニス	ジュニアバドミントン 火曜日コース	ジュニアカナル ジュニアカナル ジュニアカナル			
30水	キッズジュニア バドミントン		ジュニアカナル ジュニアカナル ジュニアカナル			

夜間の部 (小学生は保護者同伴。中学生は19時まで。保護者の送迎があれば21時まで可)						
17:30 ~ 21:00 ★印は 18:00から						
区分	競技室		体育室	格技室	トレーニング デッキ	多目的室
	A	B				
1火	★バスケットボール (シュートのみ)	★剣道	合気道			
2水	★バレーボール	★卓球	空手 (松清館流)			
3木	★ソフトテニス	★剣道	柔道			
4金	★バドミントン	★空手 (松清館流)	少林寺拳法			
5土	専用	卓球	卓球	柔道		
6日	バドミントン	バドミントン	格技系開放			
7月	バスケットボール (シュートのみ19:00～)	ソフトバレー	柔道			
8火	★フットサル	★剣道	合気道			
9水	★バレーボール	★卓球	空手 (松清館流)			
10木	★ソフトテニス	★剣道	柔道			
11金	★バドミントン	★空手 (松清館流)	少林寺拳法			
12土	専用	卓球	卓球	柔道		
13日	専用	卓球	ソフトバレー	格技系開放		
14月	施設整備日					
15火	★バスケットボール (シュートのみ)	★剣道	合気道			
16水	★バレーボール	★卓球	空手 (松清館流)			
17木	★ソフトテニス	★剣道	柔道			
18金	★バドミントン	★空手 (松清館流)	少林寺拳法			
19土	専用	バドミントン	バドミントン	柔道		
20日	バドミントン	バドミントン	格技系開放			
21月	専用	専用	ソフトバレー	格技系開放		
22火	専用	卓球	卓球	格技系開放		
23水	★バレーボール	★卓球	空手 (松清館流)			
24木	★ソフトテニス	★剣道	柔道			
25金	★バドミントン	★空手 (松清館流)	少林寺拳法			
26土	専用	バドミントン	バドミントン	柔道		
27日	バドミントン	バドミントン	格技系開放			
28月	テニス	ソフトバレー	柔道			
29火	★フットサル	★剣道	合気道			
30水	★バレーボール	★卓球	空手 (松清館流)			

※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。用具の貸出しは行いません。