

☆ 短期教室 ☆

こどもフィジカルアカデミー11月テーマは「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」 ～11月テーマ マット運動～	真藤 優亮	金	15:00～16:00	11月6・13・20日			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 ～ドライブ打法～	札幌婦人卓球親睦会	水	9:10～10:40	11月4・11・18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 ～バックハンドストローク～	北村 裕昭	木	14:40～15:40	11月5・12・19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】10月1日(木)～10月14日(水) 9:00～20:00 ※WEB申込は、14日(水)23:59まで

10月12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】10月16日(金)

抽選の結果は、落選の方にのみ17日(土)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】10月18日(日) 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】10月20日(火)～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

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しください。
- ・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遠慮ください。

〈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分交替といたします。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。

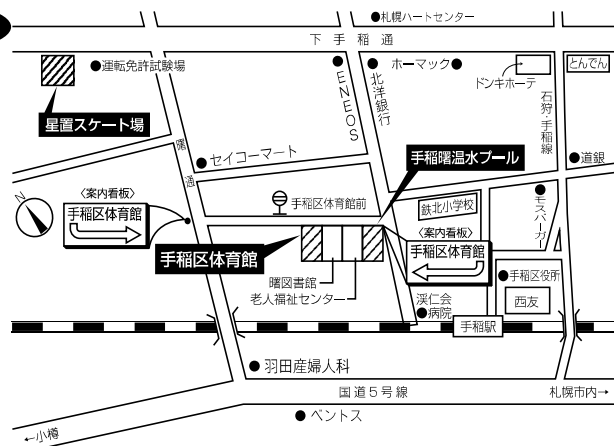
〈ご利用の皆様へのお願い〉

- ・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ご協力ください。
- ・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)が決められておりますので、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

10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

教室追加申込受付中!

定員に空きのある教室は、随時追加申込を受け付けております!

教室の空き状況など詳細は、当館ホームページをご覧ください。もしくはお電話にてお問い合わせください。

※申し込みは、お電話にて先着順です。

※先着順ですので、すでに定員に達している場合があります。ご了承ください。

※受講料は残回数によって異なります

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

注目・おすすめPICK UP

レディースナニ☆アロハ

ハワイアンフラとフィットネスエクササイズを融合させたプログラムです!

対象:16歳以上の女性
火曜日:13:15～14:25

呼吸法deストレッチ

簡単な有酸素運動と筋力トレーニングを行い、体力をつけます。

対象:16歳以上
火曜日:11:10～12:30

リズムで楽々3B体操

音楽に合わせて楽しく行います!

対象:16歳以上
水曜日:9:30～11:00

リラックスヨガ

アロマの香りの中、ヨガのポーズと呼吸でココロとカラダをリラックスさせます。
対象:16歳以上
金曜日:19:00～20:10

からだにやさしい健康体操A・B

軽快なリズムに合わせ身体を動かします。
対象:16歳以上
水曜日:(B) 11:00～12:30
(A) 13:00～14:30

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

ゆる体操初級

声を出したり笑ったり、体をゆるめほぐしていく体操法です。

対象:16歳以上
金曜日:9:30～10:40

NEW ヨガD

ヨガの座り方や腹式呼吸の仕方など、基本的なことを指導します。

対象:16歳以上
金曜日:11:00～12:30

◇上記の教室以外にも、定員に空きのある教室は随時追加募集中です!◇

※大人の教室、キッズ・ジュニア教室があり、誰でも簡単に始められる多彩なメニューをご用意しています。詳しくは当館ホームページをご覧ください。

◇ ワンコイン体験 ◇

定員に空きのある教室は、1回500円で体験できます。

気になったら、まずは体験!

※別途施設利用料が必要です。 ※1コースお一人様1回限りです。



ホームページはコチラ

【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、入室制限を設け5名までとなります。

10月12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。

さあ!
SAPPORO
札幌市スポーツ協会
さあ! サッポロスタイル

◎午前の部… 9:00～12:30
◎午後の部…13:00～17:00
◎夜間の部…17:30～21:00

区 分	当 日 券	回 数 券 (6枚綴)	1 ヲ月券	共通1 ヲ月券 (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

時 間 割 の み か た	施設整備日	毎月第2曜日(祝日の場合は第1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。
		スポーツ教室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 (※用具貸出し有)	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。

手稻区体育館

1時間につき910円
(土・日・祝日は1,090円)

格 技 室

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

13:30~15:30

トレーニングデッキ

トレーニング室

【注意事項】

- ・番号札をお渡しします。
- ・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						
区分	9:00 ~ 12:30 専用利用の場合 12:00 まで					
	競 技 室		体 育 室	格 技 室	テ レ ー ニ ング 室	多 目 的 室
	A	B				
1 木	バドミントン		ミニテニス	専 用	卓球	あへあほ 体 操
2 金	テニス 中級・少人数	中上・上A卓球 中・上B卓球	専 用	ヨガC・D	卓球	ゆる体操 柔軟ストレッチ
3 土	ゴルフ	テニス 中級・初級	卓 球	ヨガA・B	専用	トランポリン フィットネス
4 日	バドミントン		バドミントン	格技系開放	専用	
5 月	専 用	テニス 初級 レディースパスケ	体質改善ストレッチ ピラティスPLUS	格技系開放	卓球	
6 火	バドミントン		ZUMBA さわやか健康体操	格技系開放	卓球	体幹トレ 呼吸ストレッチ
7 水	テニス 初中級・中級	中A・ピンポイント卓球 初・中B・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	卓球	3B体操
8 木	バドミントン		ミニテニス	専 用	卓球	あへあほ 体 操
9 金	テニス 中級・少人数	中上・上A卓球 中・上B卓球	専 用	ヨガC・D	卓球	ゆる体操 柔軟ストレッチ
10 土	ゴルフ	テニス 中級・初級	卓 球	ヨガA・B	専用	トランポリン フィットネス
11 日	専 用 卓 球		卓 球	格技系開放	専用	
12 月	施 設 整 備 目					
13 火	バドミントン		ZUMBA さわやか健康体操	格技系開放	卓球	体幹トレ 呼吸ストレッチ
14 水	テニス 初中級・中級	中A・ピンポイント卓球 初・中B・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	卓球	3B体操
15 木	バドミントン		ミニテニス	専 用	卓球	あへあほ 体 操
16 金	テニス 中級・少人数	中上・上A卓球 中・上B卓球	専 用	ヨガC・D	卓球	ゆる体操 柔軟ストレッチ
17 土	ゴルフ	テニス 中級・初級	卓 球	ヨガA・B	専用	トランポリン フィットネス
18 日	バドミントン		バドミントン	格技系開放	専用	
19 月	専 用	テニス 初級 レディースパスケ	体質改善ストレッチ ピラティスPLUS	格技系開放	卓球	
20 火	バドミントン		ZUMBA さわやか健康体操	格技系開放	卓球	体幹トレ 呼吸ストレッチ
21 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	卓球	3B体操
22 木	バドミントン		ミニテニス	専 用	卓球	あへあほ 体 操
23 金	テニス 中級・少人数	中上・上A卓球 中・上B卓球	専 用	ヨガC・D	卓球	ゆる体操 柔軟ストレッチ
24 土	ゴルフ	テニス 中級・初級	卓 球	ヨガA・B	専用	トランポリン フィットネス
25 日	バドミントン		バドミントン	格技系開放	専用	
26 月	専 用	テニス 初級 レディースパスケ	体質改善ストレッチ ピラティスPLUS	格技系開放	卓球	
27 火	バドミントン		ZUMBA さわやか健康体操	格技系開放	卓球	体幹トレ 呼吸ストレッチ
28 水	テニス 初中級・中級	中A・ピンポイント卓球 初・中B・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	卓球	3B体操
29 木	バドミントン		ミニテニス	専 用	卓球	あへあほ 体 操
30 金	テニス 中級・少人数	中上・上A卓球 中・上B卓球	専 用	ヨガC・D	卓球	ゆる体操 柔軟ストレッチ
31 土	ゴルフ	テニス 中級・初級	卓 球	ヨガA・B	専用	トランポリン フィットネス

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	テ レ ー ビ ング	多 目 的 室
	A	B				
1 木	テニス初中級 テニスクリニック	★卓 球	卓 球 ～15:30	格技系開放	卓球	
2 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 こどもフィジカルA・B	マシン	
3 土	バスケットボール スクールハーツ		専 用	格技系開放	大会	
4 日	卓 球		卓 球	専 用	専用	
5 月	専 用	卓 球 ～16:00	トルキッズダンス キッズ・ジュニア チアダンス	あへあほ体操	卓 球 ～16:00	
6 火	★ミニテニス	★卓 球	卓 球 ～15:35	専 用	卓球	ナニアロハ
7 水	テニス中上級	卓 球	卓 球 ～15:35	からだにやさしい 健康体操 A	★マシン Jr卓球	
8 木	テニス初中級 テニスクリニック	★卓 球	卓 球 ～15:30	格技系開放	卓球	
9 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 こどもフィジカルA・B	マシン	
10 土	バスケットボール スクールハーツ		専 用	格技系開放	大会	
11 日	バ ド ミ ン ト ン		バドミントン	専 用	専用	
12 月	施 設 整 備 目					
13 火	★ミニテニス	★卓 球	卓 球 ～15:35	専 用	卓球	ナニアロハ
14 水	テニス中上級	卓 球	卓 球 ～15:35	からだにやさしい 健康体操 A	★マシン Jr卓球	
15 木	テニス初中級 テニスクリニック	★卓 球	卓 球 ～15:30	格技系開放	卓球	
16 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 こどもフィジカルA・B	マシン	
17 土	専 用	専 用	剣道後期段位審査会 札幌手稲区剣道連盟	格技系開放	専用	
18 日	卓 球		卓 球	専 用	専用	
19 月	専 用	卓 球 ～16:00	トルキッズダンス キッズ・ジュニア チアダンス	あへあほ体操 いろは A・B	卓 球 ～16:00	
20 火	★ミニテニス	★卓 球	卓 球 ～15:35	専 用	卓球	ナニアロハ
21 水	テニス中上級	卓 球	卓 球 ～15:35	からだにやさしい 健康体操 A	卓球	
22 木	テニス初中級	★卓 球	卓 球 ～15:30	格技系開放	卓球	
23 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	マシン	
24 土	バスケットボール スクールハーツ		専 用	格技系開放	大会	
25 日	卓 球		卓 球	専 用	専用	
26 月	専 用	卓 球 ～16:00	トルキッズダンス キッズ・ジュニア チアダンス	あへあほ体操 いろは A・B	卓 球 ～16:00	
27 火	★ミニテニス	★卓 球	卓 球 ～15:35	専 用	卓球	ナニアロハ
28 水	テニス中上級	卓 球	卓 球 ～15:35	からだにやさしい 健康体操 A	★マシン Jr卓球	
29 木	テニス初中級	★卓 球	卓 球 ～15:30	格技系開放	卓球	
30 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	マシン	
31 土	リベルタ サッカースクール		専 用	格技系開放	大会	

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)		
競 技 室		体 育 室
A	B	
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
キッズ・ジュニア バドミントン	ジュニアバレー	
	ミニバス(低学年) ミニバス(高学年)	
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)
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)
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
キッズ・ジュニア バドミントン	ジュニアバレー	
施 設 整 備 目		
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)
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)
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
キッズ・ジュニア バドミントン	ジュニアバレー	
	ミニバス(低学年) ミニバス(高学年)	
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)
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)
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
キッズ・ジュニア バドミントン	ジュニアバレー	
	ミニバス(低学年) ミニバス(高学年)	
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)
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)
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
キッズ・ジュニア バドミントン	ジュニアバレー	

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)	
区分		17:30 ～ 21:00					★印は 18:00 から	
		競 技 室		体 育 室	格 技 室	ト レ ー ニング		多 目 的 室
		A	B					
1	木	ステップアップJr.テニス ナイターテニス中上級	★ソフトテニス	★剣 道	柔 道			ヨ ストレッチ カ
2	金	★バドミントン		空 (松 涛 館 流) 手	少林寺拳法			リラックス ヨ ガ
3	土	バスケットボール スクールハーツ		卓 球	柔 道	大会		
4	日	バドミントン		バドミントン	格技系開放			
5	月	テ ニ ス (Bコートのみ19:00～)		ソフトバレー 18:30～	柔 道 17:45～			
6	火	★フットサル		★剣 道	合 気 道			トランポリン フィットネス
7	水	★バレーボール		★卓 球	空 (松 涛 館 流) 手			
8	木	ステップアップJr.テニス ナイターテニス中上級	★ソフトテニス	★剣 道	柔 道			白 ストレッチ カ
9	金	★バドミントン		空 (松 涛 館 流) 手	少林寺拳法			リラックス ヨ ガ
10	土	バスケットボール スクールハーツ		卓 球	柔 道	大会		
11	日	専 用 卓 球		ソフトバレー	格技系開放			
12	月	施 設 整 備 日						
13	火	★バスケットボール (シュートのみ)		★剣 道	合 気 道			トランポリン フィットネス
14	水	★バレーボール		★卓 球	空 (松 涛 館 流) 手			
15	木	ステップアップJr.テニス ナイターテニス中上級	★ソフトテニス	★剣 道	柔 道			白 ストレッチ カ
16	金	★バドミントン		空 (松 涛 館 流) 手	少林寺拳法			リラックス ヨ ガ
17	土	専 用 卓 球		卓 球	柔 道			
18	日	バドミントン		バドミントン	格技系開放			
19	月	テ ニ ス (Bコートのみ19:00～)		ソフトバレー 18:30～	柔 道 17:45～			
20	火	★バスケットボール (シュートのみ)		★剣 道	合 気 道			トランポリン フィットネス
21	水	★バレーボール		★卓 球	空 (松 涛 館 流) 手			
22	木	ステップアップJr.テニス ナイターテニス中上級	★ソフトテニス	★剣 道	柔 道			白 ストレッチ カ
23	金	★バドミントン		空 (松 涛 館 流) 手	少林寺拳法			リラックス ヨ ガ
24	土	バスケットボール スクールハーツ		卓 球	柔 道	大会		
25	日	バドミントン		バドミントン	格技系開放			
26	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～			
27	火	★フットサル		★剣 道	合 気 道			トランポリン フィットネス
28	水	★バレーボール		★卓 球	空 (松 涛 館 流) 手			
29	木	ステップアップJr.テニス ナイターテニス中上級	★ソフトテニス	★剣 道	柔 道			白 ストレッチ カ
30	金	★バドミントン		空 (松 涛 館 流) 手	少林寺拳法			リラックス ヨ ガ
31	土	リベルタ サッカースクール		卓 球	柔 道	大会		

※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。