

2021年時間割

1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

◆ 12月開講教室 途中受講生募集中 ◆

ゴルフ基礎・形成

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。
土曜日 9:00~10:30
10:50~12:20

トランポリン フィットネス

爽快な音楽に合わせ、
効率よく脂肪燃焼します。
土曜日 10:00~11:00

ジュニア卓球

卓球の基本動作を中心に
初心者から丁寧に指導します。
水曜日 16:30~18:00

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！
※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・高齢者130円)が必要です。
※教室詳細は直接手稲区体育館にお問い合わせいただくか、HPをご覧ください。
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。



ホームページはコチラ

◆ ワンコイン体験 ◆

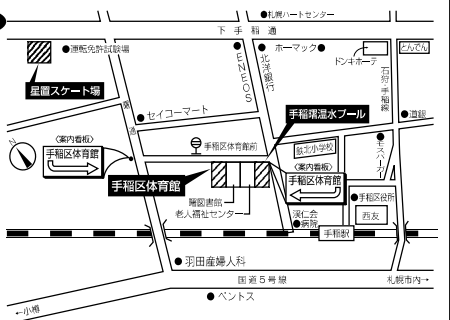
定員に空きのある教室は、1回500円で体験できます。気になったら、まずは体験！
※別途施設利用料が必要です。 ※1コースお一人様1回限りです。



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。
- 〈ご利用の皆様へお願い〉
- ・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と、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。
- 〈その他〉
- ・午後の部の受付時間は12時40分からになります。
 - ・夜間の部の受付時間は17時10分からになります。
 - ・各種目に指導員を配置しています。遅延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)
 - ・トレーニング室では毎週火曜日の夜間の部に指導員を配置しておりますので、簡単なアドバイスを受けられます。※祝日の場合は指導員を配置しておりません。
 - ・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…17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…19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。
- 〈午後部 卓球一般開放について〉
- ・12時40分より午後の部の受付を開始致します。
 - ・受付時に卓球利用である旨を伝えてください。
 - ・その日の開放部屋の抽選番号を1枚引いてください。
 - ・12時50分より職員が1番の方から順にお呼び出致します。
 - ・番号札を職員に渡し、入室してください。
 - ※トレーニングデッキ卓球一般開放につきましては従前通りの入室方法となりますが、「抽選札」へと変更になる可能性があります。
- 〈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。
- 〈スポーツをすどときは〉
- ・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。

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)
 - ・J R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〕
- J R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。

あけましておめでとうございます



昨年中は多くの皆様にご利用いただき誠にありがとうございました。
本年も皆様のご来館を心よりお待ちしております。
2021年もよろしく願いいたします。
手稲区体育館 職員一同

年末年始 休館のお知らせ

令和2年12月29日(火)から令和3年1月3日(日)まで、年末年始のため休館いたします。
令和3年1月4日(月)は施設整備日のため休館いたします。
令和3年1月5日(火)より通常開館(9:00~21:00)いたしますのでご了承ください。

☆ 短期教室 ☆

子どもフィジカルアカデミー2月テーマは「鉄棒」。恐怖心を持たないよう段階指導を行い、逆上がり習得を目指します。

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」 ~2月テーマ「鉄棒」~ ※特別5回教室	眞藤 優亮	金	15:00~16:00	2月5・12・19・26日 3月5日	各5回		年中・年長	6,840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	2月3・10・17日	各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 ~ボレー~	北村 裕昭	木	14:40~15:40	2月4・18・25日	各3回		16歳以上 レベル:初中级	2,560円 (2,300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】1月4日(月)~1月14日(木) 9:00~20:00 ※WEB申込は、14日(木)23:59まで
1月4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、当協会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】1月16日(土) 抽選の結果は、落選の方にのみ17日(日)までに当施設よりご連絡いたします。
※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】1月18日(月) 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】1月20日(水)~教室初回日まで 9:00~20:00 ※直接体育館にお越しいただき、納入手続きをお願いいたします。
- 【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

1月4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)右記利用料が必要ですが、
 ※トレーニング室に就くの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。申込書は入口手前には設置してあります。

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。
時間割のみかた 専用、格技室、土・日曜日・祝日の一般開放(貸出料あり)

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。

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。

多目的室

1時間につき910円
 (土・日・祝日は1,090円)
 ※11月1日~3月31日は別途換房料が必要です。
 1時間 70円です。
 収容人数は15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

【毎週水・金曜日の午後の部に利用できます】

- 利用料のみで利用できます。
- 指導員1名につき、必要の方は簡単な技術指導が受けられます。
- 利用時間はお一人3分程度です。

【ご利用方法】

- 13時からデッキにて番号札をお取りください。
- 先着30名まで。

13:30~15:30

水曜日 13:20-27日
 金曜日 8:15-22日
 ※祝日、大会利用の場合はご利用できません。

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を制限しております。(4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の開放となります。

【利用時間】

- 9:00~21:00の間利用できます。
- 中学生以下の入室利用はできません。
- 毎週火曜日の夜間の部には、指導員を配置しておりますので、指導員アドバイスをいただけます。
- ※祝日の場合は指導員を配置していません。
- 定員は20名です。

【注意事項】

- 受付にて番号札をお渡しします。退館時に受付窓口へ返却ください。
- 1時間に5分間程度換気を行います。ご了承ください。

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				

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				

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
	A B	

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				

年末年始休館 1月1日(金)~1月3日(日)

4月 施設整備日

5火	バドミントン	バドミントン	格技系開放	卓球	
6水	専用	専用	専用	格技系開放	卓球
7木	バドミントン	ミニテニス	専用	卓球	あへあは体
8金	テニス 中級・少人数	中・上A卓球 初・中・上卓球	専用	(ヨガ・C・D)	卓球
9土	ゴルフ 基礎・形成	テニス 中級・初級	卓球	(ヨガ・A・B)	卓球
10日	専用	専用	専用	格技系開放	卓球
11月	札幌バレーボール協会	格技系開放	専用		
12火	バドミントン	ZUMBA さのやが健康体操	格技系開放	卓球	あへあは体
13水	テニス 初・中級・中級	中・上A卓球 初・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
14木	バドミントン	ミニテニス	専用	卓球	あへあは体
15金	テニス 中級・少人数	中・上A卓球 初・中・上卓球	専用	(ヨガ・C・D)	卓球
16土	ゴルフ 基礎・形成	テニス 中級・初級	卓球	(ヨガ・A・B)	卓球
17日	バドミントン	バドミントン	格技系開放	専用	
18月	専用	テニス初級 レディーズバスケ	ZUMBA さのやが健康体操	格技系開放	卓球
19火	バドミントン	ZUMBA さのやが健康体操	格技系開放	卓球	あへあは体
20水	テニス 初・中級・中級	中・上A卓球 初・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
21木	バドミントン	ミニテニス	専用	卓球	あへあは体
22金	テニス 中級・少人数	中・上A卓球 初・中・上卓球	専用	(ヨガ・C・D)	卓球
23土	ゴルフ 基礎・形成	テニス 中級・初級	卓球	(ヨガ・A・B)	卓球
24日	専用	専用	専用	格技系開放	卓球
25月	専用	テニス初級 レディーズバスケ	ZUMBA さのやが健康体操	格技系開放	卓球
26火	バドミントン	ZUMBA さのやが健康体操	格技系開放	卓球	あへあは体
27水	テニス 初・中級・中級	中・上A卓球 初・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
28木	バドミントン	ミニテニス	専用	卓球	あへあは体
29金	テニス 中級・少人数	中・上A卓球 初・中・上卓球	専用	(ヨガ・C・D)	卓球
30土	ゴルフ 基礎・形成	テニス 中級・初級	卓球	(ヨガ・A・B)	卓球
31日	専用	専用	専用	格技系開放	卓球

4月 施設整備日

5火	ミニテニス	卓球	卓球	格技系開放	卓球	卓球 ~16:00
6水	専用	専用	専用	格技系開放	卓球	
7木	テニス初級	★卓球	卓球	格技系開放	卓球	卓球 ~15:30
8金	大のエンゾウテニス ファイターズアカデミー	卓球	ソフトバレー	ピラティス&セト	マシン	
9土	専用	専用	専用	格技系開放	専用	
10日	専用	専用	専用	格技系開放	専用	
11月	札幌バレーボール協会	格技系開放	専用			
12火	★ミニテニス	★卓球	卓球	専用	卓球	卓球 ~15:35 卓球 ~16:00
13水	テニス中級	卓球	卓球	格技系開放	卓球	卓球 ~15:35 卓球 ~16:00
14木	テニス初級 テニスクリニック	★卓球	卓球	格技系開放	卓球	卓球 ~15:30 卓球 ~16:00
15金	大のエンゾウテニス	卓球	★ソフトバレー	ピラティス&セト ピラティス&セト	マシン	
16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		
17日	卓球	卓球	卓球	格技系開放	卓球	
18月	専用	卓球	卓球	専用	卓球	卓球 ~16:00 卓球 ~16:00
19火	★ミニテニス	★卓球	卓球	専用	卓球	卓球 ~15:35 卓球 ~16:00
20水	テニス中級	卓球	卓球	格技系開放	卓球	卓球 ~15:35 卓球 ~16:00
21木	テニス初級 テニスクリニック	★卓球	卓球	格技系開放	卓球	卓球 ~15:30 卓球 ~16:00
22金	大のエンゾウテニス	卓球	★ソフトバレー	ピラティス&セト ピラティス&セト	マシン	
23土	専用	専用	専用	格技系開放	専用	
24日	専用	専用	専用	格技系開放	専用	
25月	専用	卓球	卓球	専用	卓球	卓球 ~16:00 卓球 ~16:00
26火	★ミニテニス	★卓球	卓球	専用	卓球	卓球 ~15:35 卓球 ~16:00
27水	テニス中級	卓球	卓球	格技系開放	卓球	卓球 ~15:35 卓球 ~16:00
28木	テニス初級 テニスクリニック	★卓球	卓球	格技系開放	卓球	卓球 ~15:30 卓球 ~16:00
29金	大のエンゾウテニス	卓球	ソフトバレー	ピラティス&セト ピラティス&セト	マシン	
30土	専用	専用	専用	格技系開放	専用	
31日	専用	専用	専用	格技系開放	専用	

施設整備日

5火	専用	専用	専用	専用	専用
6水	専用	専用	専用	専用	専用
7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		
8金	キッズ・ジュニア バドミントン				
9土	専用	専用	専用	専用	専用
10日	専用	専用	専用	専用	専用
11月	ジュニアテニス	ジュニアバドミントン 火曜日コース	ジュニアバドミントン 低学年 ジュニアバドミントン 高学年		
12火	★バドミントン (Bコートのみ17:30~)	★空手 (松清館流)	少林寺拳法		
13水	専用	専用	専用	専用	専用
14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		
15金	★バドミントン (Bコートのみ17:30~)	★空手 (松清館流)	少林寺拳法		
16土	バスケットボール スクールハーツ	専用	柔道		大会
17日	バドミントン	バドミントン	格技系開放		
18月	テニス	ソフトバレー	柔道		
19火	★フットサル	★剣道	合気道		
20水	専用	専用	専用	専用	専用
21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		
22金	★バドミントン (Bコートのみ17:30~)	★空手 (松清館流)	少林寺拳法		
23土	専用	専用	専用	専用	専用
24日	バドミントン	バドミントン	格技系開放		
25月	テニス	ソフトバレー	柔道		
26火	★バドミントン (Bコートのみ17:30~)	★空手 (松清館流)	少林寺拳法		
27水	専用	専用	専用	専用	専用
28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		
29金	★バドミントン (Bコートのみ17:30~)	★空手 (松清館流)	少林寺拳法		
30土	専用	専用	専用	専用	専用
31日	バドミントン	バドミントン	格技系開放		

※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。