

★初心者向けトレーニング講習★

・血圧測定→ストレッチ→メイントレーニング→ストレッチ→血圧測定

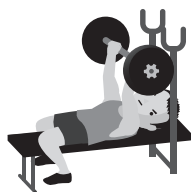
初めてご利用される方、初心者の方を対象に、トレーニング機器の使用方法やトレーニングの進め方などを説明いたします。お客様の目的や体力に応じて5種目程度実施いたします。

佐々木指導員	【10月講習実施日 木曜日19:15～20:00】		
	1日	8日	15日
	22日	29日	

近指導員	【10月講習実施日 月曜日10:15～11:00】		
	5日	12日	19日

※高校生以上の方(中学生以下はトレーニング室のご利用ができません)
 ※施設利用料のみでご参加いただけます。
 ※急遽内容が変更になる場合もございます。
開始時間前までにお越しください。

講習可能人数 3人



●小・中学生の夜間の部のご利用について●

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。

(小学生は17：00まで 中学生は19：00まで)

夜間の部を利用するときは、小学生は保護者同伴、中学生は保護者同伴もしくは送迎が必要です。



駐車場混雑予想



	体育館正面	野球場側	臨時駐車場		体育館正面	野球場側	臨時駐車場
3日(土)	×	大会	大会	17日(土)	△	△	大会
4日(日)	×	大会	大会	25日(日)	×	△	大会
10日(土)	×	大会	大会	31日(土)	×	△	大会

大会……大会専用駐車場 空き……○ やや混雑……△ 混雑……×

※上記以外の日程でも駐車場が混雑する場合がございます。公共交通機関でのご来館にご協力お願いします。

大会でのご来館の方は、臨時駐車場をご利用ください。

体育館までの交通機関

発着場所		路線番号・行先		経路	所要時間	下車停留所	まで体育館 徒歩					
中央地下鉄 バス	地 下 鉄	月寒中央駅前	月64	平岡営業所	北野通	10分	月寒東3条19丁目	2分				
			福51	里塚4条3丁目								
		福住駅	福99	東栄通	36号線	4分	月寒東1条19丁目	10分				
			福85	ヒルズガーデン清田								
			福86	清田団地								
			福87	有明小学校								
			福88	美しが丘3条9丁目								
			福97	柏葉台団地								
			平岸駅	平50					平岡営業所	28分		
		南62		平岡営業所								
	バス	南郷18丁目駅	南77	清田団地	清田通	6分	北野3条3丁目	9分				
			南85	ヒルズガーデン清田								
			南86	清田団地								
			月62	平岡営業所								
80			平岡営業所	36号線					33分	月寒東1条19丁目	10分	
札幌駅前 東デパート急出口			85									ヒルズガーデン清田
			86									清田団地
			96									柏葉台団地
	88	美しが丘3条9丁目										
	64	平岡営業所	北野通		月寒東3条19丁目	2分						

案内図



2020 10月 豊平区体育館

TOYOHIRA WARD GYMNASIUM

利用時間割

〒062-0052

豊平区月寒東2条20丁目4-15 TEL855-0791 FAX855-0792



11月開講スポーツ教室

教室 番号	教 室 名	指 導 員	曜日	受 講 期 間	時 間	回 数	定 員	受 講 料(税込)		
								一 般	65歳以上	障がいのある方
151(7期)	卓球集中教室(ドライブ打法)	清水 明子	火	10日、17日、24日	10:00~12:00	3回	10名	2,870円	2,580円	2,300円
152(27期)	ワンポイント卓球(切りかえ)	千葉 真弓	水	4日	15:30~17:00	1回	10名	800円		
152(28期)	ワンポイント卓球(ツッツキからドライブ)	清水 明子	水	11日	15:30~17:00	1回	10名	800円		
152(29期)	ワンポイント卓球(ナックルからドライブ)	清水 明子	水	18日	15:30~17:00	1回	10名	800円		
152(30期)	ワンポイント卓球(カット打ち)	野村 悦子	水	25日	15:30~17:00	1回	10名	800円		
301	マンツーマンテニス(月)	田中 俊充	月	2日、9日、30日 ※上記日程から選択	18:15~19:00 19:05~19:50 19:55~20:40	1回	1名	3,420円		
302	プライベートテニス(月)						2~4名	4,440円		
301	マンツーマンテニス(木)		木	5日、12日、19日、26日 ※上記日程から選択	12:10~12:55		1名	3,420円		
302	プライベートテニス(木)						2~4名	4,440円		

◆申込期間◆ 令和2年10月1日(木)~14日(水) 9:00~20:00 ※WEB申込は申込初日の9:00から最終日の23:59まで可能です。

◆申込方法◆

WEB

パソコン・スマホ等から
24時間お申込みが可能です！
お申込み教室の抽選結果を
メールでお知らせします！
※マンツーマン・プライベートテニスは
WEBでのお申込みはできません。



受付窓口

豊平区体育館へ

「教室受講申請書」に必要事項をご記入
いただきます。受講者カードをお持ちの
方は、来館される際、そちらのカードを
お持ちください。

電話

(011)855-0791

受講者カードをお持ちの方は、カード
裏面の受講者番号をお伝えいただけ
るとスムーズにお申込みできます！

◆抽選日◆ 令和2年10月16日(金) 10:00~ コンピュータによる自動抽選を実施

※抽選で落選された方にのみ、17日(土)までに電話連絡をいたします。
 ※マンツーマン・プライベートテニスは、HP及び館内掲示板にてご当選者をお知らせいたします。
 ※WEBでお申込みされた方は、ご登録いただいたメールアドレスに当落結果をお送りいたします。
 ※マンツーマン・プライベートテニス、はWEBでのお申込みはできません。

◆納入期間◆ 令和2年10月20日(火)~31日(土) 9:00~20:00 ※受付窓口で現金でのお支払いをお願いします。

※10月26日(月)は施設整備日のため休館しております。

◆追加申込◆ 令和2年10月18日(日)9:00~先着順

※定員に達していない教室につきましては、電話にて追加申込みを受け付けます。

※19日(月)から受付窓口でも追加申込みが可能です。

【注意事項】

■教室を受講するにあたって、受講料の他に毎回別途施設利用料が必要です。(一般390円、高校生230円、高齢者130円、障がいのある方免除(手帳提示))
 ■マンツーマン・プライベートテニス教室、ワンポイント卓球教室では減額は適用されませんのでご了承ください。
 ■ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めします。尚、伝染病の方は教室の受講をご遠慮ください。
 ■教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。
 ■指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合、また私語や大声などで他受講者の受講を妨げたり、指導員や他受講者への誹謗・中傷等の迷惑行為が見受けられたりした場合、その後の受講をお断りいたします。
 ■教室内での物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。
 ■自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。申込み時に記載いただいている連絡先、WEB申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。(電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いします。)
 ■担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。
 ■教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。
 ■教室を辞める申請があった場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円(開講前含む)を差し引いた残回数分の受講料を返金いたします。
 ■指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。
 ■新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間5分前に運動を終了させていただきます。
 ■新型コロナウイルス感染症における受講者の皆さまにご協力いただきたい内容(受講者の皆様へ)を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、申込みください。
 ■お預かりした個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する教室に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。
 ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請書等の手続き②イベントや教室への申込みやお支払等の諸連絡③アンケートや各種施設利用に係る統計及び分析④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認 また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより速やかに対応を行います。

10月26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「札幌市豊平区体育館」の管理運営を行っています。

利用料及び利用時間帯

- 利用時間帯（一般開放）
午前の部 9:00～12:30（専用 9:00～12:00）
午後の部 13:00～17:00（専用13:00～17:00）
夜間の部 17:30～21:00（専用18:00～21:00）
- 当日券、回数券は各時間帯ごとに1回限り有効
- 共通1ヵ月券は体育館・プール・スケート場で利用できます。
- 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枚綴り）	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

※中学生以下は無料です。中学生・高校生はご入館の際には生徒手帳を提示願います。
※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。

時間割のみかた

〇印のところ	スポーツ教室のため個人利用はできません。
専 用	団体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。
トレーニングデッキ	空欄部分は個人利用ができます。
施 設 整 備 日	毎月第4月曜日（祝日の場合は第3月曜日）は施設整備のためご利用できません。

卓球マシンについて

- 月、金…13:00～16:00（大会時、祝日を除く）
 - 火 …13:00～15:00（大会時、祝日を除く）
 - 水 …13:00～15:20（大会時、祝日を除く）
- 指導員（1名）が付き、簡単な技術指導等を行います。
ぜひご利用ください。

トレーニング室について

トレーニング指導員を下記の時間帯に配置しています。
トレーニング機器の使用方法についてアドバイスいたします。
【トレーニング指導員配置日】※中学生以下は入室できません。
【月・木】 9:00～14:30 ※祝日は17:00まで配置しております
【火・木・土】19:00～21:00 ※祝日は配置していません

2020年 10月



豊平区体育館

フットサル（11月～4月）

- ・試合中心の開放形態です。
 - ・5人でチームを組み参加します。（人数が少ない場合は指導員が調整）
 - ・利用される皆様が公平に試合をできるよう、勝ちチームが、連続して試合ができるのは3回までとしています。ご協力をお願いします。
 - ・ご不明な点については、指導員または職員までお尋ねください。
- ・試合順抽選 18:20
・試合時間 18:30～20:45

用具の貸し出しについて

新型コロナウイルス感染拡大防止のため当面の間用具の貸し出しを中止いたします。

15分交替について

※バドミントン・卓球の混雑時は、15分交替でのご利用となりますのでご理解・ご協力をお願い致します。

トレーニングデッキ

- コース1周160m
- ペースメーカーにより、速度・周回数を設定できます。

■専用利用で利用できない日
〈午前・午後の部利用不可〉
・3日(土)、4日(日)、10日(土)、25日(日)

※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。

午 前 の 部					
区 分	9:00 ～ 12:30（専用9:00 ～ 12:00）				
	競 技 室		体育室	格 技 室	トレーニングデッキ
	A	B			
1 木	テニス入門/クリニック マン・マンプライベートテニス	卓 球	卓 球	ピラティス たのしい太極拳	
2 金	バドミントン		やさしい代謝UP体操 ずばら健康体操	リラックスヨガ	
3 土	【中体連】ハンドボール新人戦大会			格技系開放	専用
4 日	【中体連】ハンドボール新人戦大会		専 用	格技系開放	専用
5 月	ピンポイントバド （初 級）	卓 球	卓 球	やさしいヨガ	
6 火	バドミントン初級 バドミントン中級	バドミントン	卓 球 入 門 卓 球 集 中 教 室	ストレッチボールで姿勢改善 ヘルシーヨガ	
7 水	バドミントン	バドミントン（3面） ミニバレー（3面）	生活習慣病予防体操 フ ラ ダ ン ス	ゆったりほぐしヨガ	
8 木	テニス入門/クリニック マン・マンプライベートテニス	バドミントン	バドミントン	ピラティス たのしい太極拳	
9 金	バドミントン		やさしい代謝UP体操 ずばら健康体操	リラックスヨガ	
10 土	札幌市スポーツ少年団 バドミントン交流大会			格技系開放	専用
11 日	バドミントン		バドミントン	格技系開放	
12 月	ピンポイントバド （初 級）	卓 球	卓 球	やさしいヨガ	
13 火	バドミントン初級 バドミントン中級	バドミントン	卓 球 入 門 卓 球 集 中 教 室	ストレッチボールで姿勢改善 ヘルシーヨガ	
14 水	バドミントン	バドミントン（3面） ミニバレー（3面）	生活習慣病予防体操 フ ラ ダ ン ス	ゆったりほぐしヨガ	
15 木	テニス入門/クリニック マン・マンプライベートテニス	卓 球	卓 球	ピラティス たのしい太極拳	
16 金	バドミントン		やさしい代謝UP体操	リラックスヨガ	
17 土	札幌市豊平消防団・少年消防クラブ 合同研修会		専 用	格技系開放	
18 日	卓 球		卓 球	格技系開放	
19 月	ピンポイントバド （初 級）	卓 球	卓 球	やさしいヨガ	
20 火	バドミントン初級 バドミントン中級	バドミントン	卓 球 入 門 卓 球 集 中 教 室	ストレッチボールで姿勢改善 ヘルシーヨガ	
21 水	バドミントン	バドミントン（3面） ミニバレー（3面）	生活習慣病予防体操 フ ラ ダ ン ス	ゆったりほぐしヨガ	
22 木	テニス入門/クリニック マン・マンプライベートテニス	バドミントン	バドミントン	ピラティス たのしい太極拳	
23 金	バドミントン		やさしい代謝UP体操 ずばら健康体操	リラックスヨガ	
24 土	バドミントン		バドミントン	格技系開放	
25 日	【中体連】バスケットボール新人戦大会			格技系開放	専用
26 月	施 設 整 備 日				
27 火	バドミントン	卓 球 入 門 卓 球 集 中 教 室（予）	ストレッチボールで姿勢改善 ヘルシーヨガ		
28 水	バドミントン	バドミントン（3面） ミニバレー（3面）	生活習慣病予防体操 フ ラ ダ ン ス	ゆったりほぐしヨガ	
29 木	テニス入門/クリニック マン・マンプライベートテニス	卓 球	卓 球	ピラティス たのしい太極拳	
30 金	バドミントン		やさしい代謝UP体操 ずばら健康体操	リラックスヨガ	
31 土	校道講習会 北海道剣道連盟		専 用	格技系開放	

午 後 の 部					
区 分	13:00 ～ 17:00（専用13:00 ～ 17:00）				
	競 技 室		体育室	格 技 室	トレーニングデッキ
	A	B			
1 木	テニス初中級 テニス上級	ピンポイントバド （中 級）	卓球初級・中級	格技系開放～14:30 キッズ体操	
2 金	インドアゴルフ	テニス中級	卓球（マシン） ～16:15	格技系開放	
3 土	【中体連】ハンドボール新人戦大会			格技系開放	専用
4 日	【中体連】ハンドボール新人戦大会		専 用	格技系開放	専用
5 月	ミニテニス ～16:15	テ ニ ス ～15:45	卓 球 ～16:15	格技系開放～14:30 キッズ体操	
6 火	テニス初中級 テニス中級	卓 球 ～16:30	卓球（マシン） ～15:00 チ ア ダ ン ス	い ろ は	
7 水	テニス中上級 テニス初中級	卓 球（5台） ミニテニス（3面） ～16:00	卓球（マシン） ワンポイント卓球	格技系開放	
8 木	テニス初中級 テニス上級	ソフトテニス ～16:00	卓球初級・中級	格技系開放～14:30 キッズ体操	
9 金	インドアゴルフ	テニス中級	卓球（マシン） ～16:15	格技系開放	
10 土	札幌市スポーツ少年団 バドミントン交流大会			格技系開放	専用
11 日	ミニテニス	卓 球	卓 球	格技系開放	
12 月	ミニテニス ～16:15	ソフトテニス ～15:45	卓球（マシン） ～16:15	格技系開放～14:30 キッズ体操	
13 火	テニス初中級 テニス中級	卓 球 ～16:30	卓球（マシン） ～15:00 チ ア ダ ン ス	い ろ は	
14 水	テニス中上級 テニス初中級	卓 球（5台） ミニテニス（3面） ～16:00	卓球（マシン） ワンポイント卓球	格技系開放	
15 木	テニス初中級 テニス上級	ピンポイントバド （中 級）	卓球初級・中級	格技系開放～14:30 キッズ体操	
16 金	インドアゴルフ	テニス中級	卓球（マシン） ～16:15	格技系開放	
17 土	札幌市豊平消防団・少年消防クラブ 合同研修会		専 用	格技系開放	
18 日	ミニテニス	バドミントン	バドミントン	格技系開放	
19 月	ミニテニス ～16:15	テ ニ ス ～15:45	卓球（マシン） ～16:15	格技系開放～14:30 キッズ体操	
20 火	テニス初中級 テニス中級	卓 球 ～16:30	卓球（マシン） ～15:00 チ ア ダ ン ス	い ろ は	
21 水	テニス中上級 テニス初中級	卓 球（5台） ミニテニス（3面） ～16:00	卓球（マシン） ワンポイント卓球	格技系開放	
22 木	テニス初中級 テニス上級	ピンポイントバド （中 級）	卓球初級・中級	格技系開放～14:30 キッズ体操	
23 金	インドアゴルフ	テニス中級	卓球（マシン） ～16:15	格技系開放	
24 土	専 用		卓 球	卓 球	格技系開放
25 日	【中体連】バスケットボール新人戦大会			格技系開放	専用
26 月	施 設 整 備 日				
27 火	専 用	卓 球	卓球（マシン）～15:00 チ ア ダ ン ス	い ろ は	
28 水	テニス中上級 テニス初中級	卓 球（5台） ミニテニス（3面） ～16:00	卓球（マシン） ワンポイント卓球	格技系開放	
29 木	テニス初中級 テニス上級	ピンポイントバド （中 級）	卓球初級・中級	格技系開放～14:30 キッズ体操	
30 金	インドアゴルフ	テニス中級	卓球（マシン） ～16:15	格技系開放	
31 土	校道講習会 北海道剣道連盟		専 用	格技系開放	

少年少女対象教室

16:00 ～ 18:00		
競 技 室		体育室
A	B	
	ハンドボール	フットサル
バドミントン	テ ニ ス	Jr.Hip Hop
DO'sボKIDS	テ ニ ス	Jr.Hip Hop
	ジュニアRUN	
	ミニ バスケットボール	
	ハンドボール	フットサル
バドミントン	テ ニ ス	Jr.Hip Hop
DO'sボKIDS	テ ニ ス	Jr.Hip Hop
	ジュニアRUN	
	ミニ バスケットボール	
	ハンドボール	フットサル
バドミントン	テ ニ ス	Jr.Hip Hop
DO'sボKIDS	テ ニ ス	Jr.Hip Hop
	ジュニアRUN	
	ミニ バスケットボール	
	ハンドボール	フットサル
バドミントン	テ ニ ス	Jr.Hip Hop
施設整備日		
	ミニ バスケットボール	
	ハンドボール	フットサル
バドミントン	テ ニ ス	Jr.Hip Hop

夜 間 の 部（小学生は保護者同伴、中学生は19時まで※保護者の送迎あれば可）					
区 分	17:30 ～ 21:00（専用18:00 ～ 21:00）				
	競 技 室		体育室	格 技 室	トレーニングデッキ
	A	B			
1 木	ハ ン ド ボ ー ル	Street Dance	キッズ体操 ナイトピラティス		
2 金	バドミントン 18:10～		Club Hip Hop ナイトヨガ	柔 道	
3 土	ナイトテニス 中 上 級	専 用	Z U M B A	空 手	
4 日	バスケットボール（シュート程度）		専 用	格技系開放	
5 月	キンボール 18:10～	マンツーマン プライベートテニス	Club Hip Hop	少林寺拳法 18:00～	
6 火	テ ニ ス	バドミントン 18:00～	剣 道 17:40～	合 気 道 18:00～	
7 水	バレーボール	バスケットボール 18:30～	HipHopスキルアップ 卓球18:40～	柔 道	
8 木	ハ ン ド ボ ー ル	Street Dance	キッズ体操 ナイトピラティス		
9 金	バドミントン 18:10～		Club Hip Hop ナイトヨガ	柔 道	
10 土	ナイトテニス 中 上 級	専 用	Z U M B A	空 手	
11 日	バスケットボール（シュート程度）		専 用	格技系開放	
12 月	バドミントン 18:10～	マンツーマン プライベートテニス	Club Hip Hop	少林寺拳法 18:00～	
13 火	テ ニ ス	バドミントン 18:00～	剣 道 17:40～	合 気 道 18:00～	
14 水	バレーボール	バスケットボール 18:30～	HipHopスキルアップ 卓球18:40～	柔 道	
15 木	ハ ン ド ボ ー ル	Street Dance	キッズ体操 ナイトピラティス		
16 金	バドミントン 18:10～		Club Hip Hop ナイトヨガ	柔 道	
17 土	ナイトテニス 中 上 級	専 用	Z U M B A	空 手	
18 日	バスケットボール（シュート程度）		バスケットボール （ドリブル程度）	格技系開放	
19 月	バドミントン 18:10～	マンツーマン プライベートテニス	Club Hip Hop	少林寺拳法 18:00～	
20 火	テ ニ ス	バドミントン 18:00～	剣 道 17:40～	合 気 道 18:00～	
21 水	バレーボール	バスケットボール 18:30～	HipHopスキルアップ 卓球18:40～	柔 道	
22 木	ハ ン ド ボ ー ル	Street Dance	キッズ体操 ナイトピラティス		
23 金	バドミントン 18:10～		Club Hip Hop ナイトヨガ	柔 道	
24 土	ナイトテニス 中 上 級	専 用	Z U M B A	空 手	
25 日	バスケットボール（シュート程度）		専 用	格技系開放	
26 月	施 設 整 備 日				
27 火	テ ニ ス	バドミントン	剣 道 17:40～	合 気 道 18:00～	
28 水	バレーボール	バスケットボール 18:30～	HipHopスキルアップ 卓球18:40～	柔 道	
29 木	ハ ン ド ボ ー ル	Street Dance	キッズ体操 ナイトピラティス		
30 金	バドミントン 18:10～		Club Hip Hop ナイトヨガ	柔 道	
31 土	ナイトテニス 中 上 級	専 用	Z U M B A	空 手	