

★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。

[10月講習実施日 木曜日19:15~20:00]

佐々木指導員

1日	8日	15日
22日	29日	



[10月講習実施日 月曜日10:15~11:00]

近指導員

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）が決められています。

(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)	x	大 会	大 会	17日(土)	△	△	大 会
4日(日)	x	大 会	大 会	25日(日)	x	△	大 会
10日(土)	x	大 会	大 会	31日(土)	x	△	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 徒 歩 館
中 地 下 鉄 バ ス	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
	福住駅	福51 里塚4条3丁目	36号線 4 分	月寒東1条19丁目	10 分
	平岸駅	福85 ヒルズガーデン清田	28分	月寒東3-19	
	札幌駅前	福86 清田 団地	南62 平岡 営業 所	北野3条	9 分
	東デパート南口	福87 有明 小学校	南77 清田 団地	ローソン	
		福88 美しが丘3条9丁目	南85 ヒルズガーデン清田	月寒東1-19	
		福97 柏葉台 団地	南86 清田 団地	つきざむ温泉	
		平50 平岡 営業 所	月62 平岡 営業 所	パンダ	
		南63 平岡 営業 所	80 平岡 営業 所	三菱自動車	
		南64 平岡 営業 所	85 ヒルズガーデン清田	北野3-3	

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 悅子	水	25日	15:30~17:00	1回	10名			800円
301	マンツーマンテニス(月)		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)		田中 俊充				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◆

WE B

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のみ、17日(土)まで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ています。
※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ぬ教室の進行に支障をきたした場合、または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レチ商法等の勧説は固く禁止します。
■自然災害や交通機関のトラブル、感染症の大流行などにより、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。申込時に記載している連絡先、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つた方は、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ることがあります。
■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。
■指導員や他受講者の連絡先の問い合わせには、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)は、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。
■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イベントや教室その他の事業へのお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、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ヶ月券は体育館・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ヶ月券	共通1ヶ月券 (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

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)がつき、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 ※祝日は配置しておりません

2020年 10月



豊平区体育館

※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) マンツー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) すばら健身体操	(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	卓球入門	卓球入門	(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	(ゆったりほぐしヨガ)	
8 木	(テニス入門/クリニック) マンツー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) すばら健身体操	(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	卓球入門	卓球入門	(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	(ゆったりほぐしヨガ)	
15 木	(テニス入門/クリニック) マンツー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	卓球入門	卓球入門	(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	(ゆったりほぐしヨガ)	
22 木	(テニス入門/クリニック) マンツー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) すばら健身体操	(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	ストレッチボールで姿勢改善		
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	(ゆったりほぐしヨガ)	
29 木	(テニス入門/クリニック) マンツー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) すばら健身体操	(リラックスヨガ)	
31 土	杖道講習会 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 初級)	(ピンポイントバド) 中級	卓球 初級・中級	格技系開放～14:30	
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	
6 火	(テニス 初級)	卓球	卓球(マシン) ～15:00	(チアダンス) い ろ は	
7 水	(テニス 中級)	卓球	卓球(マシン) ～16:30	(ミニテニス) （5台）	格技系開放
8 木	(テニス 上級)	卓球	卓球(マシン) ～16:00	ソフトテニス ～16:00	格技系開放～14:30
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	バドミントン	バドミントン	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	
13 火	(バドミントン 初級)	バドミントン	卓球(マシン) ～15:00	(チアダンス) い ろ は	
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	(ゆったりほぐしヨガ)	
15 木	(テニス 初級)	卓球	卓球(マシン) ～16:00	ピンポイントバド ～16:00	格技系開放～14:30
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	ソフトテニス ～15:45	卓球(マシン) ～16:15	格技系開放～14:30	
20 火	(テニス 初級)	卓球	卓球(マシン) ～15:00	(チアダンス) い ろ は	
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	(ゆったりほぐしヨガ)	
22 木	(テニス 初級)	卓球	卓球(マシン) ～16:00	ピンポイントバド ～16:00	格技系開放～14:30
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	バドミントン	バドミントン	格技系開放	専用	
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	バドミントン	卓球	卓球(マシン) ～16:00	格技系開放	
29 木	(テニス 初級)	卓球	卓球(マシン) ～16:30	卓球初級・中級	格技系開放～14:30
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	杖道講習会 北海道剣道連盟	専用	格技系開放		

少年少女対象教室

区分
