

【少年少女対象教室】 <3ヵ月(10月~12月)コース>

教室番号	教室名	対象	指導員	曜日	受講期間	時間	回数	定員	受講料(税込)	
									一般	障がいのある方
181	ジュニアテニス初級	小1~6	川島 裕子	月	10/2~12/21	18:00~17:00	21	10	13,830円	10,800円
182	ジュニアテニス初級	小1~6	川島 裕子	月	10/2~12/21	17:00~18:00	21	10	13,830円	10,800円
183	ジュニアテニス初級(硬式)	小5~中3	川島 裕子	土	10/3~12/19	17:30~18:00	9	10	7,230円	5,780円
184	SSAキッズソフトサル	年中・年長	エスエスアサキ	水	10/1~12/17	16:00~17:00	12	10	8,710円	6,970円
185	SSAジュニアソフトサル	小1~6	エスエスアサキ	水	10/1~12/17	17:10~18:10	12	16	7,170円	5,730円
186	ミニバス(低学年)	小1~3	館田由紀恵	水	10/7~12/16	16:15~17:15	11	15	8,000円	4,830円
187	ミニバス(高学年)	小4~6	館田由紀恵	水	10/7~12/16	17:15~18:30	11	16	7,140円	5,710円
188	ジュニアRUNドレーン	小1~6	山口 雅史	火	10/6~12/15	18:45~17:45	9	15	4,910円	3,930円

<6ヵ月(10月~3月)コース> ★マークの付いている教室は12/21(土)にダンス発表会を予定しております。★参加別途必要。

教室番号	教室名	対象	指導員	曜日	受講期間	時間	回数	定員	受講料(税込)	
									一般	障がいのある方
174	ジュニアバドミントン初級~中級	小1~6	久保田 輝	月	10/2~3/26	18:30~18:00	38	30	24,860円	19,730円
175	ジュニアバドミントン	小1~6	三宮 啓藤	水	10/1~3/18	18:30~17:30	23	30	12,550円	10,040円
176	★Jr HIPHOP	小1~中3	宗像 祥子	月	10/2~3/26	18:40~17:50	42	20	27,260円	21,810円
177	★Jr HIPHOP	小3~中3	宗像 祥子	月	10/2~3/26	18:00~19:10	42	20	27,260円	21,810円
178	★Street Dance	小4以上	宗像 祥子	水	10/1~3/25	18:20~19:50	24	20	15,350円(4,020円)	12,460円
179	★HIPHOPスタイルアップ	小1以上	宗像 祥子	水	10/7~3/24	17:00~18:30	24	15	16,050円(4,200円)	14,420円
180	★キッズアダンス	年中~小1	後藤亜紀子	火	10/6~3/23	15:20~16:20	22	15	16,530円	13,220円
181	★ジュニアアダンス	小2~6	後藤亜紀子	火	10/6~3/23	16:30~17:30	22	15	16,530円	13,220円
182	キッズ体操(年中~年長)	年中・年長	近 智愛	水	10/1~3/15	15:00~16:00	23	10	14,930円	11,940円
183	キッズ体操(小1~2)	小1~2	近 智愛	水	10/1~3/15	16:00~17:00	23	10	14,930円	11,940円
184	キッズ体操(小3~4)	小3~4	近 智愛	水	10/1~3/15	17:00~18:30	23	10	18,470円	14,780円
185	キッズ体操(年中~年長)	年中・年長	近 智愛	月	10/5~3/15	15:00~16:00	17	10	11,330円	8,830円
186	キッズ体操(小1~2)	小1~2	近 智愛	月	10/5~3/15	16:00~17:30	17	10	13,850円	10,920円
187	運動あそび(年中~年長)	年中・年長	坂本他2名	火	10/6~3/9	15:30~16:30	20	20	19,840円	15,660円
188	運動あそび(小1~小1.2)	小1~2	坂本他2名	火	10/6~3/9	16:30~17:30	20	20	19,840円	15,660円

- ◆申込方法◆ 令和2年9月1日(火)~14日(水) 9:00~20:00 ※WEB申込は申込初日の9:00~最終日の23:59まで可能です。
- ◆申込方法◆ WEB、電話、受付窓口でお申込みできます。 ※マンツーマンプライベートテニス教室はWEB申込不可となっております。
- ◆抽選日◆ 令和2年9月16日(水) 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(木)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教室は当選者におのみご連絡いたします。  
※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。
- ◆追加申込◆ 令和2年9月18日(金) 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付けます。  
※19日(土)から受付窓口でも追加申込みが可能です。
- ◆納入期間◆ 令和2年9月20日(日)~30日(水) 9:00~20:00 ※受付窓口で現金でのお支払いをお願いします。  
※9月28日(月)は施設整備日のため休館しております。

★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

講習可能人数3人

初めてご利用される方、初心者の方を対象に、トレーニング機種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。

※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。  
※急病内容が変更になる場合がございます。  
開始時間前までにお越しください。

[9月講習実施日 木曜日19:15~20:00]

佐々木指導員	3日	10日	17日
	24日		

[9月講習実施日 月曜日10:15~11:00]

近智指導員	7日	14日	21日
-------	----	-----	-----

体育館までの交通機関

発着場所	路線番号・行先	経路	下車停留所	徒歩所要時間	備考
中央地下鉄	月寒中央駅前	10 平岡営業所	北野通	3分	2分
	福51 里塚4条3丁目通	福99 東栄	北野通	19分	3分
	福36 ヒルスカーテン清田	福87 有明小学校	36号線	4分	10分
	福88 美しが丘3条9丁目	福97 柏葉台団地	36号線	19分	10分
中央バス	平塚駅前	平60 平岡営業所	北野3丁目	2分	3分
	南18丁目駅	南62 平岡営業所	北野3丁目	6分	9分
		南77 清田団地	清田通	3分	3分
		南86 ヒルスカーテン清田	清田通	3分	3分
札幌バス	東テナポート	80 平岡営業所	北野3丁目	1分	10分
		85 ヒルスカーテン清田	36号線	3分	10分
		86 清田団地	36号線	1分	10分
		96 柏葉台団地	36号線	1分	10分
駅前	88 美しが丘3条9丁目	北野通	19分	2分	
	64 平岡営業所	北野通	19分	2分	

案内図



2020 9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

10月開講スポーツ教室

【大人対象教室(16歳以上の方(高校生可))】 フィットネス系 <3ヵ月(10月~12月)コース>

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
101	やさしいヨガ	佐藤 尚美	月	10/5~12/14	10:00~11:30	7	30	3,820円	3,470円
102	ヘルシーヨガ	井上 あや	火	10/6~12/15	10:25~11:40	10	30	5,460円	4,910円
103	背骨ストレッチエクササイズ	片岡 志保	火	10/6~12/15	10:00~11:30	10	10	9,570円	8,610円
104	ストレッチボールで姿勢改善	井上 あや	火	10/6~12/15	9:15~10:15	10	20	6,490円	5,840円
105	生活習慣病予防体操	高坂 聖美	水	10/7~12/23	9:20~10:50	12	30	6,550円	5,890円
106	フラダンス	面出美有美	水	10/7~12/23	11:15~12:30	12	20	7,790円	7,010円
107	やさしい身体づくり体操	栗川さとみ	水	10/7~12/16	10:15~11:45	11	10	10,530円	9,470円
108	ピラティス	上田加代子	木	10/1~12/17	9:30~10:40	12	30	6,550円	5,890円
109	たのしい太極拳	原田 悠	木	10/1~12/17	10:50~12:20	12	30	6,550円	5,890円
110	ナイフピラティス	伊藤はるか	木	10/1~12/17	19:30~20:45	12	30	6,550円	5,890円
111	やさしい代謝UP体操	栗川さとみ	金	10/2~12/11	9:20~10:50	11	30	8,000円	5,400円
112	ずばり健康体操	高坂 聖美	金	10/2~12/25	11:10~12:40	11	30	8,000円	5,400円
113	リラクソヨガ	松野 典子	金	10/2~12/18	10:00~11:30	12	30	6,550円	5,890円
114	ナイトヨガ	佐藤 尚美	金	10/2~12/11	19:30~20:45	10	30	6,490円	4,910円
115	ZUMBA	高田 志保	土	10/3~12/19	18:15~19:15	12	30	6,550円	5,890円
118	ゆったり水くしヨガ	石崎 昌子	水	10/7~12/16	10:00~11:15	11	30	8,000円	5,400円
119	リフレッシュフォーキング	吉田 裕子	金	10/2~12/18	10:00~11:30	12	20	7,790円	7,010円

球技系 <3ヵ月(10月~12月)コース> ◆マークが付いている教室は短期教室です。11月以降の教室日程につきましては当館までお問い合わせください。

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
130	バドミントン初級	日下 美生	火	10/6~12/15	10:00~12:00	9	15	6,760円	6,090円
131	バドミントン中級	若根 彩子	火	10/6~12/15	10:00~12:00	9	15	6,760円	6,090円
132	卓球入門	野村 悦子	火	10/6~12/15	10:00~12:00	10	15	7,510円	6,760円
133	卓球初級	清水 明子	水	10/1~12/17	13:00~15:00	11	15	8,260円	7,440円
134	卓球初級	千葉 真弓	水	10/1~12/17	13:00~15:00	11	15	8,260円	7,440円
135	テニス入門~初級	田中 俊弥	水	10/1~12/24	9:00~11:00	13	10	12,440円	11,200円
136	テニス初級(火)	荒沢 幸一	火	10/6~12/15	13:00~15:00	9	10	8,610円	7,760円
137	テニス初級(水)	門間 昌子	水	10/7~12/16	15:00~17:00	11	10	10,530円	9,470円
138	テニス初級(木)	関口真知子	木	10/1~12/17	13:00~15:00	12	10	11,480円	10,340円
139	テニス中級(火)	荒沢 幸一	火	10/6~12/15	15:00~17:00	9	10	8,610円	7,760円
140	テニス中級(金)	門間 昌子	金	10/2~12/18	13:00~15:00	12	10	11,480円	10,340円
141	テニス上級	門間 昌子	水	10/7~12/16	13:00~15:00	11	10	10,530円	9,470円
142	テニス上級	太田 幸江	水	10/1~12/17	15:00~17:00	12	10	11,480円	10,340円
143	テニスクリニック	田中 俊弥	水	10/1~12/24	11:05~12:05	13	10	8,440円	7,590円
144	ナイトテニス上級	太田 幸江	土	10/3~12/19	19:15~20:45	9	10	7,230円	6,500円
145	インドアゴルフ	佐藤 敏彦	金	10/2~12/18	13:00~14:30	12	26	11,670円	10,500円
151	◆卓球集中教室(6期)	千葉 真弓	火	10/6,10/13,10/20	10:00~12:00	3	10	2,870円	2,580円
152	◆フットボール(23期)	千葉 真弓	水	10/7	15:30~17:00	1	10	800円	800円
153	◆フットボール(24期)	清水 明子	水	10/14	15:30~17:00	1	10	800円	800円
154	◆フットボール(25期)	千葉 真弓	水	10/21	15:30~17:00	1	10	800円	800円
155	◆フットボール(26期)	野村 悦子	水	10/28	15:30~17:00	1	10	800円	800円
301	◆マンツーマンテニス	田中 俊弥	月	10/5,10/12,10/19	18:15~19:00	1	1	3,420円	
302	◆プライベートテニス			※上記日程から選択	19:05~19:50	2~4	1	4,440円	
301	◆マンツーマンテニス	田中 俊弥	水	10/1,10/6,10/13,10/20	18:55~20:40	1	1	3,420円	
302	◆プライベートテニス			※上記日程から選択	12:10~12:55	2~4	1	4,440円	

9月28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 (5枚入り)	1ヵ月券	共通1ヵ月券 (案内体育施設)
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…13:00～18:00(大会時、祝日を除く)
  - 火…13:00～18:00(大会時、祝日を除く)
  - 水…13:00～18:00(大会時、祝日を除く)
- 指輪(1名)につき、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・水】** 9:00～14:30 ※夜間も配置しております。  
**【火・木・土】** 18:00～21:30 ※夜間も配置しております。

2020年 **9**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了承ください。

午 前 の 部				
9:00～12:30 (専用9:00～12:00)				
区 分	競 技 室		体育室	格 技 室
	A	B		
1 火	バドミントン(初級)	バドミントン	卓球(入門)	バドミントン(初級)
2 水	バドミントン	バドミントン(初級)	卓球(入門)	バドミントン(初級)
3 木	バドミントン	バドミントン(初級)	卓球(入門)	バドミントン(初級)
4 金	バドミントン	バドミントン(初級)	卓球(入門)	バドミントン(初級)
5 土	ハーツチャレンジカップ	卓球	卓球	格技系開放
6 日	専用	バドミントン	バドミントン	格技系開放
7 月	バドミントン(初級)	卓球	卓球	やさしいヨガ
8 火	バドミントン	バドミントン	卓球(入門)	バドミントン(初級)
9 水	バドミントン	バドミントン(初級)	卓球(入門)	バドミントン(初級)
10 木	テニス	バドミントン	バドミントン	バドミントン(初級)
11 金	バドミントン	バドミントン(初級)	卓球(入門)	バドミントン(初級)
12 土	ハンドボール	高校生の部	(トレーニング室も利用不可)	専用
13 日	ハンドボール	高校生の部	(トレーニング室も利用不可)	専用
14 月	バドミントン(初級)	卓球	卓球	やさしいヨガ(予)
15 火	バドミントン	バドミントン	卓球(入門)	バドミントン(初級)
16 水	バドミントン	バドミントン(初級)	卓球(入門)	バドミントン(初級)
17 木	バドミントン	バドミントン(初級)	卓球(入門)	バドミントン(初級)
18 金	バドミントン	バドミントン(初級)	卓球(入門)	バドミントン(初級)
19 土	ハンドボール	高校生の部	(トレーニング室も利用不可)	専用
20 日	ハンドボール	高校生の部	(トレーニング室も利用不可)	専用
21 月	大谷地クラブバドミントン大会	専用	格技系開放	
22 火	バドミントン	バドミントン	格技系開放	
23 水	バドミントン	バドミントン(初級)	格技系開放	
24 木	バドミントン	バドミントン	格技系開放	
25 金	バドミントン	バドミントン(初級)	格技系開放	
26 土	卓球	専用	格技系開放	
27 日	卓球	専用	格技系開放	
28 月	施設整備日			
29 火	バドミントン	バドミントン	格技系開放	
30 水	バドミントン	バドミントン(初級)	格技系開放	

午 後 の 部				
13:00～17:00 (専用13:00～17:00)				
区 分	競 技 室		体育室	格 技 室
	A	B		
1 火	テニス(中級)	バドミントン	卓球(マシン)	バドミントン
2 水	テニス(中級)	ミニテニス	卓球(マシン)	バドミントン
3 木	テニス(中級)	ミニテニス	卓球(マシン)	バドミントン
4 金	テニス(中級)	ミニテニス	卓球(マシン)	バドミントン
5 土	ハーツチャレンジカップ	卓球	卓球	格技系開放
6 日	ミニテニス	卓球	卓球	格技系開放
7 月	ミニテニス	テニス	卓球(マシン)	バドミントン
8 火	テニス(中級)	バドミントン	卓球(マシン)	バドミントン
9 水	テニス(中級)	ミニテニス	卓球(マシン)	バドミントン
10 木	ソフトテニス	バドミントン	卓球	バドミントン
11 金	ソフトテニス	バドミントン	卓球	バドミントン
12 土	ハンドボール	高校生の部	(トレーニング室も利用不可)	専用
13 日	ハンドボール	高校生の部	(トレーニング室も利用不可)	専用
14 月	ミニテニス	テニス	卓球(マシン)	バドミントン
15 火	テニス(中級)	バドミントン	卓球(マシン)	バドミントン
16 水	テニス(中級)	ミニテニス	卓球(マシン)	バドミントン
17 木	テニス(中級)	ミニテニス	卓球(マシン)	バドミントン
18 金	ソフトテニス	バドミントン	卓球	バドミントン
19 土	ハンドボール	高校生の部	(トレーニング室も利用不可)	専用
20 日	ハンドボール	高校生の部	(トレーニング室も利用不可)	専用
21 月	大谷地クラブバドミントン大会	専用	格技系開放	
22 火	専用	卓球	卓球	格技系開放
23 水	テニス(中級)	ミニテニス	卓球(マシン)	バドミントン
24 木	テニス(中級)	ミニテニス	卓球(マシン)	バドミントン
25 金	ソフトテニス	バドミントン	卓球	バドミントン
26 土	バドミントン	バドミントン	格技系開放	
27 日	ミニテニス	バドミントン	バドミントン	格技系開放
28 月	施設整備日			
29 火	テニス(中級)	バドミントン	バドミントン	バドミントン
30 水	テニス(中級)	ミニテニス	卓球(マシン)	バドミントン

少年少女対象教室		
16:00～18:00		
区 分	競 技 室	
	A	B
1 火	バドミントン	バドミントン
2 水	バドミントン	バドミントン
3 木	バドミントン	バドミントン
4 金	バドミントン	バドミントン
5 土	バドミントン	バドミントン
6 日	バドミントン	バドミントン
7 月	バドミントン	バドミントン
8 火	バドミントン	バドミントン
9 水	バドミントン	バドミントン
10 木	バドミントン	バドミントン
11 金	バドミントン	バドミントン
12 土	バドミントン	バドミントン
13 日	バドミントン	バドミントン
14 月	バドミントン	バドミントン
15 火	バドミントン	バドミントン
16 水	バドミントン	バドミントン
17 木	バドミントン	バドミントン
18 金	バドミントン	バドミントン
19 土	バドミントン	バドミントン
20 日	バドミントン	バドミントン
21 月	バドミントン	バドミントン
22 火	バドミントン	バドミントン
23 水	バドミントン	バドミントン
24 木	バドミントン	バドミントン
25 金	バドミントン	バドミントン
26 土	バドミントン	バドミントン
27 日	バドミントン	バドミントン
28 月	施設整備日	
29 火	バドミントン	バドミントン
30 水	バドミントン	バドミントン

夜 間 の 部 (小学生は保護者同伴、中学生は18時まで※保護者の送迎あり)				
17:30～21:00 (専用18:00～21:00)				
区 分	競 技 室		体育室	格 技 室
	A	B		
1 火	テニス	バドミントン	剣道	合気道
2 水	バレーボール	バスケットボール	柔道	柔道
3 木	ハンドボール	バスケットボール	柔道	柔道
4 金	バドミントン	バドミントン	柔道	柔道
5 土	バドミントン	バドミントン	空手	空手
6 日	バスケットボール(シュートのみ)	専用	格技系開放	格技系開放
7 月	バドミントン	バドミントン	少林寺拳法	少林寺拳法
8 火	テニス	バドミントン	剣道	合気道
9 水	バレーボール	バスケットボール	柔道	柔道
10 木	ハンドボール	バスケットボール	柔道	柔道
11 金	バドミントン	バドミントン	柔道	柔道
12 土	ハンドボール	高校生の部	(トレーニング室も利用不可)	専用
13 日	ハンドボール	高校生の部	(トレーニング室も利用不可)	専用
14 月	専用	バドミントン	少林寺拳法	少林寺拳法
15 火	テニス	バドミントン	剣道	合気道
16 水	バレーボール	バスケットボール	柔道	柔道
17 木	ハンドボール	バスケットボール	柔道	柔道
18 金	バドミントン	バドミントン	柔道	柔道
19 土	バドミントン	バドミントン	空手	空手
20 日	バスケットボール(シュートのみ)	専用	格技系開放	格技系開放
21 月	バスケットボール(シュートのみ)	専用	格技系開放	格技系開放
22 火	バスケットボール(シュートのみ)	専用	格技系開放	格技系開放
23 水	バレーボール	バスケットボール	柔道	柔道
24 木	ハンドボール	バスケットボール	柔道	柔道
25 金	バドミントン	バドミントン	柔道	柔道
26 土	バドミントン	バドミントン	空手	空手
27 日	バスケットボール(シュートのみ)	専用	格技系開放	格技系開放
28 月	施設整備日			
29 火	テニス	バドミントン	合気道	合気道
30 水	バレーボール	バスケットボール	柔道	柔道

### 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  
 (終日利用不可)  
 ・12日(土)、13日(日)  
 (午前・午後の部利用不可)  
 ・5日(土)、19日(土)、20日(日)