

# ワンコイン体験会《参加者募集!!》

★令和3年4月から開講予定の教室の体験会を開催します!★



参加料  
各500円

少年少女対象

## Jr.HIPHOP

日付: 令和3年3月8日(月) ヒップホップに合わせて楽しく踊る教室(初心者向け)  
時間: 16:40~17:50  
場所: 2階 体育室  
指導員: 宗像 桂子  
対象: 小1~中3 ※経験者向け教室の体験会も実施いたしますので、詳細は当施設までお問い合わせください!  
定員: 30名

少年少女対象

## ジュニアフラダンス(初級)

日付: 令和3年3月8日(月)  
時間: 18:00~19:00  
場所: 2階 体育室  
指導員: 面出 真有美  
対象: 小1~小6 音楽の歌詞や意味を表す「フラ」をジェスチャーで伝える教室(初心者向け)  
定員: 30名



成人対象

## はじめての健美操

日付: 令和3年3月10日(水)  
時間: 13:00~14:00  
場所: 3階 格技室  
指導員: 竹村 かをる  
対象: 16歳以上 肩こり腰痛をお持ちの方、姿勢が気になる方にオススメです。  
定員: 30名



成人対象

## バランスボールエクササイズ

日付: 令和3年3月11日(木)  
時間: 13:00~14:15  
場所: 3階 格技室 股関節・膝関節に不安がある方でも参加できます。  
指導員: 近 育愛  
対象: 16歳以上  
定員: 15名



★申込期間★ 令和3年2月18日(木)~28日(日) 9:00~20:00 ※22日(月)は施設整備日のためお申込みはできません。

★申込方法★ 電話または受付窓口にてお申込みください。

※WEBでのお申込みはできません。

※先着順での受付となります。定員になり次第、締切りとさせていただきますので、ご了承ください。

※定員に空きがある場合は体験会2日前までお申込みを受付いたします。

★納入方法★ 体験会当日の体験前に受付窓口にて現金にてお支払いをお願いいたします。

※お申込みをキャンセルされる場合は必ず当施設までご連絡をお願いします。

施設利用料は  
かかりません!

先着順となりますので、お申込みはお早め!

# ★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

【2月講習実施日 木曜日19:15~20:00】

4日	18日	25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。

近指導員

【2月講習実施日 月曜日10:15~11:00】

1日	8日	15日
----	----	-----

講習可能人数 3人

## 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	徒歩	体育館		
中央地下鉄	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条目	10分	
	平岸駅	福99 東栄通			28分			
		南郷18丁目駅	福85 ヒルズガーデン清田		清田通	6分	北野3条目	9分
		福86 清田団地						
	札幌駅前	福87 有明小学校	36号線		33分	月寒東1条目	10分	
		福88 美しが丘3条9丁目						
		福97 柏葉台団地						
		福62 平岡営業所						
		80 平岡営業所						
85 ヒルズガーデン清田								
札幌駅前	86 清田団地	北野通	19分	月寒東3条目	2分			
	96 柏葉台団地							
	88 美しが丘3条9丁目							
	64 平岡営業所							

## 案内図



# 2021 2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



## 3月開講教室受講生募集

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(11期)	卓球集中教室(カット打ち)	野村 悦子	火	2日、9日、16日	10:00~12:00	3回	10名	2,870円	2,580円	2,300円
152(43期)	ワポイト卓球(多球練習で軌道ハイ・攻略)	清水 明子	水	3日	15:30~17:00	1回	10名	800円		
152(44期)	ワポイト卓球(カット打ち)	野村 悦子	水	10日	15:30~17:00	1回	10名	800円		
152(45期)	ワポイト卓球(つつき打ちからスマッシュ)	千葉 真弓	水	17日	15:30~17:00	1回	10名	800円		
152(46期)	ワポイト卓球(ラリーからのドライブ打法)	清水 明子	水	24日	15:30~17:00	1回	10名	800円		
152(47期)	ワポイト卓球(カット打ち)	野村 悦子	水	31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	1日、8日、15日、29日 ※上記日程から選択	18:15~19:00 19:05~19:50	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	4日、11日、18日、25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3年2月1日(月)~14日(日) 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3年2月16日(火) 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(水)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。  
※WEBでお申込みされた方で17日(水)までに当落結果のメールが届かない場合はお手数ですが電話または豊平区体育館受付窓口にお知らせください。  
※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3年2月20日(土)~28日(日) 9:00~20:00 ※受付窓口で現金でのお支払いをお願いします。

◆追加申込◆

令和3年2月18日(木) 9:00~先着順 ※2月22日(月)は施設整備日のため休館しております。

※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(金)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、ワポイ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は、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)、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、当財団が定める「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事業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。

2月22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

## 2021年 2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に、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>  
 ・6日(土)、7日(日)、13日(土)、21日(日)、28日(日)

※この時間割については、やむを得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月	卓球 卓球	卓球	やさしいヨガ		
2火	卓球 卓球	卓球	ヘルシーヨガ		
3水	バドミントン	バドミントン	ゆつたりほろヨガ		
4木	卓球 卓球	卓球	ピラティス		
5金	バドミントン		リラックスヨガ		
6土	居合道後期講習会 北海道剣道連盟		格技系開放	専用	
7日	居合道後期講習会 北海道剣道連盟		格技系開放	専用	
8月	卓球 卓球	卓球	やさしいヨガ		
9火	卓球 卓球	卓球	ヘルシーヨガ		
10水	バドミントン	バドミントン	ゆつたりほろヨガ		
11木	専用 専用	専用	格技系開放		
12金	バドミントン		リラックスヨガ		
13土	ファイヤーリーグ(フットサル)	専用	格技系開放	専用	
14日	バドミントン	バドミントン	格技系開放		
15月	卓球 卓球	卓球	やさしいヨガ		
16火	卓球 卓球	卓球	ヘルシーヨガ		
17水	バドミントン	バドミントン	ゆつたりほろヨガ		
18木	卓球 卓球	卓球	ピラティス		
19金	バドミントン		リラックスヨガ		
20土	専用 専用	剣道後期級位審査	格技系開放		
21日	フットサル大会	専用	格技系開放	専用	
22月	施設整備日				
23火	バドミントン	バドミントン	格技系開放		
24水	バドミントン	バドミントン	ゆつたりほろヨガ		
25木	卓球 卓球	卓球	ピラティス		
26金	バドミントン		リラックスヨガ		
27土	専用 専用	専用	格技系開放		
28日	フットサル大会	専用	格技系開放	専用	

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月	ミニテニス	卓球	格技系開放		
2火	卓球(マシン)	卓球	いろは		
3水	卓球(マシン)	卓球	格技系開放		
4木	ソフトテニス	卓球(マシン)	格技系開放		
5金	卓球(マシン)	卓球	格技系開放		
6土	居合道後期講習会 北海道剣道連盟		格技系開放	専用	
7日	居合道後期講習会 北海道剣道連盟	専用	格技系開放	専用	
8月	卓球(マシン)	卓球	格技系開放		
9火	卓球(マシン)	卓球	いろは		
10水	卓球(マシン)	卓球	格技系開放		
11木	専用 専用	専用	格技系開放		
12金	卓球(マシン)	卓球	格技系開放		
13土	ファイヤーリーグ(フットサル)	専用	格技系開放	専用	
14日	ミニテニス	卓球	卓球	格技系開放	
15月	卓球(マシン)	卓球	格技系開放		
16火	卓球(マシン)	卓球	いろは		
17水	卓球(マシン)	卓球	格技系開放		
18木	卓球(マシン)	卓球	格技系開放		
19金	卓球(マシン)	卓球	格技系開放		
20土	ミニバレー大会	専用	専用	格技系開放	
21日	フットサル大会	専用	格技系開放	専用	
22月	施設整備日				
23火	ミニテニス	卓球	卓球	格技系開放	
24水	卓球(マシン)	卓球	格技系開放		
25木	卓球(マシン)	卓球	格技系開放		
26金	卓球(マシン)	卓球	格技系開放		
27土	専用 専用	専用	格技系開放		
28日	フットサル大会	専用	格技系開放	専用	

少年少女対象教室		
16:00～18:00		
競技室	体育室	
A	B	
バドミントン	テニス	Jr.Hip Hop
ジュニアRUN		
ミニバスケボール		
ハンドボール	フットサル	
バドミントン	テニス	Jr.Hip Hop
バドミントン	テニス	Jr.Hip Hop
ジュニアRUN		
ミニバスケボール		
ハンドボール	フットサル	
バドミントン	テニス	Jr.Hip Hop
バドミントン	テニス	Jr.Hip Hop
ジュニアRUN		
ミニバスケボール		
ハンドボール	フットサル	
バドミントン	テニス	Jr.Hip Hop
バドミントン	テニス	Jr.Hip Hop
ジュニアRUN		
ミニバスケボール		
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		

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月	卓球	卓球	専用	少林寺拳法	
2火	バドミントン	テニス	剣道	合気道	
3水	専用	バスケボール	卓球	柔道	
4木	ハンドボール	Street Dance	キッズ体操		
5金	バドミントン	ナイトヨガ	柔道		
6土	ナイトテニス	専用	ZUMBA	空手	
7日	バスケボール(シュート程度)	専用	格技系開放		
8月	ソフトテニス	専用	少林寺拳法		
9火	バドミントン	テニス	剣道	合気道	
10水	専用	バスケボール	卓球	柔道	
11木	バドミントン	バドミントン	格技系開放		
12金	バドミントン	ナイトヨガ	柔道		
13土	ナイトテニス	専用	ZUMBA	空手	
14日	バスケボール(シュート程度)	専用	格技系開放		
15月	卓球	専用	少林寺拳法		
16火	バドミントン	テニス	剣道	合気道	
17水	専用	バスケボール	卓球	柔道	
18木	ハンドボール	Street Dance	キッズ体操		
19金	バドミントン	ナイトヨガ	柔道		
20土	専用 専用	ZUMBA	空手		
21日	バスケボール(シュート程度)	専用	格技系開放		
22月	施設整備日				
23火	バスケボール(シュート程度)	バスケボール	格技系開放		
24水	専用	バスケボール	柔道		
25木	ハンドボール	Street Dance	キッズ体操		
26金	バドミントン	ナイトヨガ	柔道		
27土	ナイトテニス	専用	ZUMBA	空手	
28日	専用 卓球	卓球	格技系開放		