

2020

# 1月 つどーむ

札幌市スポーツ交流施設  
〒007-0852  
札幌市東区栄町885番地1

COMMUNITY DOME

TEL (011) 784-2106  
FAX (011) 784-2107



日	曜	屋内アリーナ催し物 (予定時間)				
		早期 5:30~8:00	午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00	深夜 ※2
1	水	スーパー中古車市				
2	木	1日:12:00~18:00				
3	金	2日・3日:10:00~18:00				
4	土	ウインターグランプリ				
5	日					
6	月	サカモト杯争奪中学校ソフトテニス大会				
7	火	トンボ杯争奪第19回				
8	水	全道ジュニア女子ソフトボール大会				
9	木	専用利用				
10	金	北海道中学生インドアソフトテニス選手権大会				
11	土	令和元年度北海道トレセン				
12	日	U-13冬季交流大会				
13	月	第1回札幌市中学校軟式野球 1年生選抜大会			専用利用	
14	火	専用利用				
15	水	専用利用	第3回美メダリストカップCD級・B級 Queen Sports		専用利用	
16	木	専用利用				
17	金	専用利用				
18	土	専用利用	グラウンド・ゴルフ大会 新春ふれあい大会		専用利用	
19	日	専用利用				
20	月	施設整備日				
21	火	専用利用	一般開放		専用利用	
22	水	専用利用				
23	木	専用利用				
24	金	専用利用				
25	土	第19回北海道チャレンジドフットサル大会			専用利用	
26	日	専用利用	札幌フットボールデー育成マッチ		専用利用	
27	月	専用利用	一般開放		専用利用	
28	火	第71回さっぽろ雪まつり(設営)				
29	水					
30	木					
31	金	第71回さっぽろ雪まつり				

日	曜	トレーニング室・ランニングコース 利用時間 ※1		レス トラ ラン	売 店
		9:00 ~ 18:00	18:00 ~ 21:00		
1	水	利用不可		×	×
2	木	利用不可		×	×
3	金	利用不可		×	×
4	土	利用不可			
5	日	利用不可			
6	月	9:00 ~ 18:00	スピード練習 18:00 ~ 21:00		
7	火	利用不可			
8	水	利用不可			
9	木	17:00 ~ 21:00			
10	金	9:00 ~ 21:00			
11	土	※4 スピード練習 9:00 ~ 13:00	13:00 ~ 21:00		
12	日	9:00 ~ 21:00			
13	月	9:00 ~ 21:00			
14	火	9:00 ~ 21:00		×	×
15	水	9:00 ~ 18:00	スピード練習 18:00 ~ 21:00		
16	木	9:00 ~ 21:00			
17	金	9:00 ~ 21:00			
18	土	※4 スピード練習 9:00 ~ 13:00	13:00 ~ 21:00		
19	日	9:00 ~ 21:00			
20	月	利用不可		×	×
21	火	9:00 ~ 21:00			
22	水	9:00 ~ 18:00	スピード練習 18:00 ~ 21:00		
23	木	9:00 ~ 21:00			
24	金	9:00 ~ 21:00			
25	土	9:00 ~ 21:00			
26	日	※4 スピード練習 9:00 ~ 13:00	13:00 ~ 21:00		
27	月	9:00 ~ 21:00			
28	火	利用不可		×	×
29	水	利用不可		×	×
30	木	利用不可		×	×
31	金	利用不可		×	

【※1 中学生以下の方はトレーニング室の入室及びご利用はできません。】

【※2 屋内アリーナの深夜開放は21:30~23:00となります。】

【※3 この予定表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。】

【※4 土日・祝のスピード練習については9:00~11:00が中学生以下 11:00~13:00は高校生以上が対象となっております。】

一般開放 21日(火)・27日(月)	【料金】	一般:390円 高校生:230円 高齢者:130円 中学生以下:無料 (中学生・高校生は学生証提示が必要です)
	【種目】	テニス、バウンドテニス、バドミントン、フットサル、ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、フリースペース
	【貸出物品】	テニスラケット、バドミントンラケット、シャトル、サッカーボール



一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団 は

『第71回さっぽろ雪まつり』を応援しています  
当財団管理施設の「つどーむ」が第2会場です  
みなさまのご来場をお待ちしております

つどーむ会場

札幌市東区栄町 885 番地 1

TEL011-784-2106

開催期間

2020/1/31(金)~2/11(火・祝)

## 第3期教室受講生追加募集中!!

教室番号	教室名	対象	指導員	曜日	時間	受講料(税込)※1			回数	定員(名)	受講期間
						一般	65歳以上の方	障がいのある方			
12	フラダンス①	16歳以上	高橋 はるか	月	10:00~11:00	7,320	6,650	5,970	9	15	12/9-3/23
13	ひざ・こし あへあほ体操	16歳以上	しもの まさひろ	火	10:00~11:00	10,580	9,600	8,620	13	15	12/3-3/31
14	アロマヨガ	16歳以上	小野寺 美乃	火	11:20~12:20	11,760	10,690	9,620	12	15	12/3-3/24
15	からだにやさしい健康体操①	16歳以上	札幌整美健康 体操研究会講師	火	13:00~14:30	11,380	10,400	9,420	13	15	12/3-3/31
16	からだにやさしい健康体操②	16歳以上			14:40~16:10	11,380	10,400	9,420	13	15	12/3-3/31
18	ボクシングエクササイズ	16歳以上	大嶋 春香	火	20:20~21:20	9,760	8,850	7,950	12	15	12/3-3/24
19	ルーシーダットン	16歳以上	小野木 綾香	水	10:00~11:00	8,940	8,120	7,290	11	15	12/4-3/18
20	初心者向けピラティス	16歳以上	山口 雅史	水	13:00~14:00	8,940	8,120	7,290	11	15	12/4-3/18
21	ウエストシェイプヨガ	16歳以上	北海道全員健康(株) 五郎部 里子	水	19:10~20:10	8,940	8,120	7,290	11	15	12/4-3/18
22	ファイティングエアロ	16歳以上	丸山 雄大	水	20:20~21:20	8,940	8,120	7,290	11	15	12/4-3/18
23	あへあほストレッチ	16歳以上	向井 雅子	木	11:20~12:20	9,760	8,850	7,950	12	15	12/5-3/19
24	ブレスウォーキング	16歳以上	山口 雅史	木	13:00~14:00	7,520	6,820	6,120	11	20	12/5-3/19
26	背骨・骨盤 あへあほ体操	16歳以上	しもの まさひろ	木	18:00~19:00	10,580	9,600	8,620	13	15	12/5-3/26
29	楽しく骨盤カトレーニング	16歳以上	佐々木 ゆみ子	金	10:00~11:00	8,940	8,120	7,290	11	15	12/6-3/13

詳細は表面をご確認ください。

02	ジュニアテニス	小1~小4	羽倉 孝造	水	17:30~19:00	8,030		6,420	10	10	12/4-3/18
----	---------	-------	-------	---	-------------	-------	--	-------	----	----	-----------

ラケットの持ち方やテニスの基本の構えから学べます。ラケットやボールは当施設で用意したものをご利用いただけます。

※1…「65歳以上の方」の料金は受講期間中にお誕生日を迎える方も含みます。納入の際、年齢の確認できるものをご提示ください。また、「障がいのある方」の料金は、障がい者手帳・療育手帳・障がい児通所支援受給者証をお持ちの方対象の料金です。納入の際、各種手帳をご提示ください。

なお、途中受講の場合は残回数に応じて受講料を算出いたします。詳しくはつどーむまでお問い合わせください。

れすとらん

つどーむ

営業時間

11:30 ~ 13:30 (平日)

11:30 ~ 14:30 (土日・祝)

売店

11:30 ~ 18:00

営業時間

休業日

レストラン 1(水) 2(木) 3(金) 14(火) 20(月) 28(火) 29(水) 30(木) 31(金)

売店 1(水) 2(木) 3(金) 14(火) 20(月) 28(火) 29(水) 30(木)

※この予定表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。



札幌市スポーツ交流施設 (つどーむ)

TEL 011-784-2106 FAX 011-784-2107



札幌市スポーツ交流施設指定管理者

一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します