

5月開講スポーツ教室 受講生大募集

☆申込期間：4月1日(水)～4月14日(火)の教室☆

種目	指導員	対象	開講期間	曜日	時間	定員	回数	受講料	
								一般	高齢者
キッズフィギュアスケート	札幌スケート連盟 推薦指導員	4歳以上の未就学児	5/26～6/30	火	15:00～16:00	21	6	4,690円	
小学生フィギュアスケート		小学1～6年生の男女			16:15～17:15				
女性フィギュアスケート		16歳以上の女性限定	5/7～5/28	火・木	10:00～11:30	20	7	5,620円	5,060円
ジュニアアイスホッケー	小林 裕樹 他2名	アイスホッケー初心者 年少～小学6年生の男女	5/21～6/25	木	16:30～17:30	30	6	3,890円	
ジュニアテニス (火曜コース)	武田真里子 他1名	小学1～6年生	5/12～7/14	火	16:30～18:00	20	10	8,670円 (コート使用料込)	
ジュニアテニス (木曜コース)			5/14～7/16	木					
マンツーマン卓球 (火曜コース)	川邊 礼那	年齢不問	ご希望の日程と時間をお選びください		5/12・19・26	火	18:15～19:15 19:30～20:30	3,420円	
マンツーマン卓球 (木曜コース)	札幌市婦人卓球 親睦会指導員		ご希望の日程と時間をお選びください						
マンツーマン卓球 (金曜コース)	川邊 礼那		ご希望の日程と時間をお選びください		5/8・15・22・29	金	18:15～19:15 19:30～20:30		
			ご希望の日程と時間をお選びください						

申込期間：4月1日(水)～4月14日(火)
 申込方法：上記申込期間内9:00～21:00まで、お電話、または直接来館にてお申し込みください。
 抽選日：4月16日(木)10:00よりコンピューターによる自動抽選
 不成立・補欠の連絡：4月19日(日)までに体育館から連絡 無ければ受講決定
 受講料の納入期間：4月20日(月)～4月30日(木) 9:00～19:00 (20日(月)の納入は16:00までとさせていただきます。)
 ※アイスホッケーを受講される方で、防具をお持ちでない方はレンタル料として6,000円が別途必要となります。
 ※マンツーマン卓球、女性フィギュアスケートは受講料のほかに毎回施設利用料が必要です。
 ※マンツーマン卓球は1回ごとのお申し込みとなり、1回の受講に対し受講料3,420円となります。
 ※貸しスケートをご利用の場合、1時間教室は250円、1時間30分教室は300円が毎回別途必要となります。
 ※申し込み人数が多数の場合は抽選となります。尚、申し込み人数によっては、中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。
 ※障がいをお持ちの方は一般料金から20%割引となります。各種手帳を提示ください。
 ※各教室の詳細な日程、時間、内容等につきましては、変更になる場合がございますので事前にお問い合わせの上、ご確認ください。



4月スケートリンクー一般開放混雑予想

時間帯	10:00～12:00	12:20～14:00	14:20～16:00	16:20～17:30
平日	○	○	○	△
土	△	△	△	○
日・祝日	△	△	△	○

○⇒空いている時間帯 △⇒多少混雑する時間帯 混⇒混雑する時間帯

※過去の統計を基にご案内しておりますが、あくまでも予想のため変則的に混雑する場合がございます。
 ※小・中学校が春休み期間は特に混雑が予想されます。

フィットネス スポーツ教室 WEB申込み受付中!!

Point 1 期間中
24時間
申込み可能!

Point 2 抽選結果は
メールで
お知らせします!

Point 3 スマートフォン、
パソコン、
タブレット端末から
お申込みできます!

【申込方法】

右記アドレスまたはQRコードを読み取っていただき、
申込み手順にしたがいお申し込みください。

〈アドレス〉 <http://class.shsf.jp>



※種目の異なる教室のお申込みは、教室分のお申込みが必要です。
 ※お申込みのキャンセル、先着及び追加申込みにつきましては、「電話・直接窓口」お取り扱いとなります。

教室WEB申込みはこちら

2020年 ★★

利用時間割

4月 月寒体育館

〒062-0051 札幌市豊平区月寒東1条8丁目
 TEL (011) 851-1972 FAX (011) 851-0753

第43回 北海道を歩こう 参加者募集!

支笏湖までの完歩にチャレンジ!

- ◆開催日時：令和2年5月24日(日) 8:00開会式
- ◆スタート：札幌市立真駒内中学校(地下鉄南北線真駒内駅から徒歩3分)
- ◆種目・参加料(消費税込み)

種目	参加料
33kmコース ゴール：支笏湖ポロピナイ	一般：2,310円 中学生以下：1,670円
10kmコース ゴール：真駒内カントリークラブ	一般：1,890円 中学生以下：1,260円



◆申込方法及び申込期間

郵便振替：令和2年3月23日(月)～4月2日(木) 当日消印有効
 インターネット・直接：令和2年3月23日(月)～4月8日(水)
 ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、大会を中止させていただく場合があります。
 開催状況につきましては大会ホームページ、または朝日新聞音声案内(0180-991121)にてご確認ください。

◆大会に関する問い合わせ先

一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団 事業課内「北海道を歩こう」事務局
 〒064-0931 札幌市中央区中島公園1番5号 札幌市中島体育センター内
 TEL: (011) 530-5562 (9:00～17:00、土・日・祝日は休み)
 ホームページはコチラ <https://www.shsf.jp/walk>

さっぽろ健康スポーツ財団は、令和2年4月1日に一般財団法人札幌市体育協会と合併し、
 名称を「一般財団法人札幌市スポーツ協会」に変更します。
 合併後もこれまでどおり、皆様が安全、安心、快適に施設をご利用いただけるよう
 努力をしておりますので、引き続きよろしくお願いいたします。



札幌市スケート施設グループ指定管理者
 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 <http://www.shsf.jp>
 一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団は、指定管理者として「札幌月寒体育館」の管理運営を行っています。

2020年4月 利用時間割

施設利用料

区分	スケート		体育室		スケート 1ヵ月券	共通 1ヵ月券
	当日券	回数券※1	当日券	回数券※1		
一般	580円	2,900円	280円	1,400円	5,800円	8,600円
高校生	280円	1,400円	150円	750円	2,800円	4,610円
高齢者※2	140円	700円	80円	400円	1,400円	2,300円

※1 回数券は6枚綴りです。 ※2 高齢者は65歳以上の方が対象です。
 ※中学生以下は無料となります。中学生・高校生は生徒手帳を提示願います。

貸スケート

1時間	250円
2時間	300円
超過料 30分毎に	100円

～靴のサイズと種類～
 フィギュア…16cm～30cm / ホッケー・ハーフ…18cm～30cm
 ※16cm～20cmまで1cmごと
 21cm以降0.5cmごとにご用意しております。

月 寒 体 育 館						
日	曜日	スケート場		体 育 室		
		一般開放	行事・教室等	一般開放 卓球・ランニング	教室等	
		●: 15:00～16:00は、リンク2/3開放となります。 ▲: 16:20～17:15は、リンク2/3開放となります。				
1	水	一般開放 10:00～17:30		一般開放 9:00～21:00		
2	木	一般開放 11:45～17:30	女性フィギュアスケート			
3	金	一般開放 10:00～17:30				
4	土					
5	日					
6	月					
7	火	●▲一般開放 11:45～17:30	女性フィギュアスケート 小学生フリースタイル		マンツーマン卓球(火)	
8	水	一般開放 10:00～17:30				
9	木	一般開放 11:45～16:00	女性フィギュアスケート ジュニアアイスホッケー		マンツーマン卓球(木)	
10	金	一般開放 10:00～17:30			マンツーマン卓球(金)	
11	土	一般開放 12:00～17:30	成人アイスホッケー			
12	日	一般開放 10:00～17:30				
13	月					
14	火	●▲一般開放 11:45～17:30	女性フィギュアスケート 小学生フリースタイル		マンツーマン卓球(火)	
15	水	一般開放 11:45～17:30				
16	木	一般開放 11:45～16:00	女性フィギュアスケート ジュニアアイスホッケー		マンツーマン卓球(木)	
17	金	一般開放 10:00～17:30			マンツーマン卓球(金)	
18	土	一般開放 12:00～17:30	成人アイスホッケー			
19	日	一般開放 12:30～17:30	カジュアルホッケータイム (専用一般開放10:00～12:00)			
20	月	施設整備日				
21	火	●▲一般開放 11:45～17:30	女性フィギュアスケート 小学生フリースタイル	マンツーマン卓球(火)		
22	水	一般開放 10:00～17:30				
23	木	一般開放 11:45～16:00	女性フィギュアスケート ジュニアアイスホッケー	マンツーマン卓球(木)		
24	金	一般開放 10:00～17:30		マンツーマン卓球(金)		
25	土	一般開放 12:00～17:30	成人アイスホッケー			
26	日	一般開放 11:45～17:30		一般開放 9:00～21:00		
27	月	一般開放 10:00～17:30				
28	火	●▲一般開放 11:45～17:30	女性フィギュアスケート 小学生フリースタイル	マンツーマン卓球(火)		
29	水	一般開放 10:00～17:30				
30	木	一般開放 11:45～16:00	女性フィギュアスケート ジュニアアイスホッケー			

☆この予定表は教室日程の振替などにより、やむをえず変更する場合があります。また 〇の日程は、一般開放は行っておりません。
 ☆整氷時間は12:00・14:00・16:00から20分間程度です。(リンクの状態により多少の変更があります。)
 ☆一般開放が11:45から始まる場合、12:00の整氷は行いません。

ご利用案内

スケート <一般開放 10:00～17:30>

- ・怪我防止のため手袋を必ず着用してください。指先の出る手袋は使用できません。
- ・また、靴ずれ防止のため長めの靴下を着用ください。
- ・ヘルメットは無料で貸し出してあります。
- ・小学校入学前のお客様は保護者の同伴滑走が必要です。
- ・スピードスケート靴でご利用の際は必ず先端にトーガードをつけて滑走してください。
- ・スケート靴は有料にて貸し出してあります。

スケートワンポイントレッスン 木曜日 13時～16時 / 受付は15時まで

※大会等により、ご利用になれない場合もございます。

体育室 <一般開放 9:00～21:00>

- ・体育室では、ランニングスペース(50mの直線の往復コース)・卓球・卓球マシン(ピータイル床面)をご利用になれます。
- ・上靴を必ずお持ちください。
- ・ラケット・ボールは無料で貸し出してあります。
- ・卓球台は、2人以上で1台とし、2時間までご利用になれます。
- ※混雑時は、お待ちの方と順次交代していただきます。

【卓球マシン】

- ・卓球マシンは予約制になっておりますので、直接来館にてお申し込みください。
- ・高校生以下の卓球マシンのご利用は保護者の方の同伴が必要となります。
- ・ご利用できる時間は下記の通りです。
 9:00～10:00, 11:00～12:00, 13:00～14:00, 15:00～16:00, 17:00～18:00, 19:00～20:00

テニスコート(屋外・ハードコート4面) 専用利用: 6:00～19:00

■ 4月25日(土)よりオープン予定

4月16日(木)に公共施設予約情報システムにてご確認ください。

■ 申し込み方法(1時間1コート640円・要事前予約)

札幌市公共施設予約情報システムに登録されている方は、インターネットよりお申し込みください。未登録の方は、直接来館のうえ、受付窓口でお申し込みください。電話予約は当日のみとなっております。なお、ラケット・ボールの貸し出しはございません。

4月25日(土)～30日(木)の予約に関しては、4月16日(木)より 先着申込

5月分の予約に関しては、4月1日(水)～4月10日(金)が抽選申込期間となっております。

屋外弓道場(70m/屋外) 一般開放: 6:00～19:00

■ 4月29日(水)よりオープン予定

※4月29日(水)は、専用利用(札幌弓道連盟 安全講習会)のため 一般開放は14:00～19:00となります。

※天候等によりオープン日が延期となる場合がございますので オープン日については月寒体育館ホームページでもご案内致します。

- アーチェリー・弓道の経験者のみご利用できます。初心者のご利用できません。
- 必ず、体育館窓口で受付を行ってからご利用ください。(早朝利用も受付が必要です)。
- 受付の際には、各協会・連盟発行の会員証、登録証等の提示が必要です。
- その他、利用に関する規則を定めておりますので、事前にお問い合わせください。

交通案内

地下鉄/東豊線	月寒中央駅下車3番出口	徒歩3分
中央バス/月62	月寒中央駅バスターミナル下車	徒歩3分
	月64	月寒中央駅前
	74・80・96・113	月寒中央駅下車
		徒歩5分

