

施設をご利用される皆様へ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以下について
ご理解とご協力をお願いいたします。

【ご利用の皆様へのお願い】

- 体調がすぐれない場合は、ご利用をお控えください。
- ご利用前に「利用申込書」を受付窓口にご提出ください。
- 入館時に検温を実施しております。
※37.5℃以上の場合は、ご利用をお断りする場合がございます。
- 館内ではマスクの着用(不織布マスク、不織布フィルター推奨)をお願いいたします。
※運動時においても無理のない範囲でのマスクの着用にご協力をお願いいたします。
- 利用者間の距離をとるなど、密な状態を避けてください。
- 更衣室については、入室人数を制限しています。短時間利用と不要な会話を控えるようご協力ください。

【利用の制限】

- スポーツ用具の貸し出し
新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、スポーツ用具の貸し出しは行っておりません。
- その他、利用制限がございますので、ホームページ等でご確認のうえご利用ください。



お知らせ

3月15日(月)は施設整備日のためご利用できません。

3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	△	△	混	混
土	混	混	混	△
日・祝日	混	混	混	△

○⇒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もございます。
※小・中学校が春休み期間は特に混雑が予想されます。

2021年 ★★
3月

利用時間割

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

4月開講スポーツ教室 受講生大募集

☆申込期間：3月1日(月)～3月14日(日)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				
ZUMBA(火・午前)	高田 志保	16歳以上男女	4/6～7/20	火	9:20～10:20	15	15	12,180円	11,050円				
ストレッチヨガ(火・午前)	佐藤 満美子				10:45～11:45								
背骨コンディショニング(火・午後)	葛西 陽子				13:00～14:00								
ナイトピラティス(火・夜間)	山口 雅史				19:30～20:30								
フラダンス(水・午前)	長谷川 細香	16歳以上男女	4/7～7/21	水	11:00～12:00	15	15	12,180円	11,050円				
ストレッチヨガ(水・夜間)	佐藤 満美子				19:30～20:30								
ビューティーヨガ(木・午前)	丸谷 敏子	16歳以上の女性限定	4/1～7/15	木	10:30～11:30	15	15	12,180円	11,050円				
ビューティーヨガ(木・夜間)					19:30～20:30								
ピラティス(金・午前)	米沼 雅子	16歳以上男女	4/9～7/16	金	10:30～11:30	15	15	12,180円	11,050円				
Let's健康体操(金・午後)	佐藤 満美子				13:00～14:00								
小学生リズム体操(金・午後)	遠藤 美枝				16:00～17:00								
女性フィギュアスケート	札幌スケート連盟 推薦指導員	16歳以上の女性 (初心者～)	4/6～5/25	火	10:00～11:30	20	7	5,620円	5,060円				
キッズフィギュアスケート		4歳以上の未就学児			15:00～16:00	21	7	5,470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								
成人アイスホッケー	斉藤 順嗣 他2名	アイスホッケー初心者 16歳以上の男女	4/10～6/19	土	10:00～11:30	45	6	3,890円	3,500円				
ジュニアアイスホッケー		アイスホッケー初心者 年少～小学6年生の男女	4/8～5/27	木	16:30～17:30	30	7	4,540円					
マンツーマン卓球 (火曜コース)	川瀬仁志	年齢不問	ご希望の日程と時間をお選びください			各日1	1	3,420円					
			4/6・13・20・27	火	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										
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		4/1・8・15・22	木	16:00～17:00								
			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)	川瀬仁志		4/2・9・16・23・30	金	18:15～19:15 19:30～20:30								

申込期間：3月1日(月)～3月14日(日)

申込方法：上記申込期間内9:00～21:00まで、お電話、Web申込み、または直接来館にてお申し込みください。

抽 選 日：3月16日(火) 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：3月19日(金)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：3月20日(土)～3月31日(水) 9:00～19:00

※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、女性のフィギュアスケート、成人アイスホッケー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。

※各教室の詳しい日程、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。



札幌市スケート施設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「札幌市月寒体育館」の管理運営を行っています。



さっぽろっ子 スケートチャレンジ

検 定

札幌市が制作したオリジナルのスケート検定です。スケート未経験者でも挑戦できる内容になっていますので、ぜひ皆さん挑戦してみてください。

期 間 2020年12月～2021年3月 (検定実施日は施設予定表でご確認ください。)

参加方法 右記QRコードの動画を参考に練習し、できるようになったら検定に挑戦!

検定動画は [こちらから](#)

参加自由型!

初心者向けスケート検定 (事前申し込み不要)

対 象

札幌市内の小中学生児童(幼児も可)

指導料 無 料

検定料 無 料

希望者は検定日当日にスタッフジャンパーを着たスタッフに声をかけてね!

札幌市 | さっぽろっ子スケートチャレンジ検定

きみはどこまでできるかな?

検定動画は [こちらから](#)

基本は自主練習

検定を受けたい人は検定スタッフに声をかける

技がすべてできていたらその場で認定証がもらえるよ

検定には何回も挑戦できるよ

簡単な指導もしてもらえるよ

2021年3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。

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おります。
- ・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する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おります。

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

体 育 室 ＜一般開放 9:00～21:00＞

- ・体育室では、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・ボールは貸し出し休止しております。
- ・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。
- ・**コロナウィルスの感染拡大防止のため、ランニングコース（50mの直線の往復コース）は当面の間ご利用休止とさせていただきます。**

【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

お知らせ

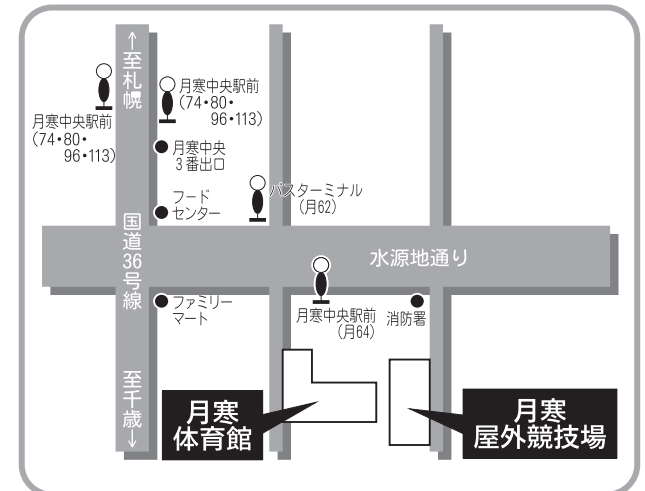
さっぽろっ子スケートチャレンジ検定

小学生対象の札幌市が制作したオリジナルのスケート検定です。
スケート未経験者でも挑戦できる内容になっていますので、ぜひ皆さん挑戦してみてください。
水曜日 16：00～17：30 土曜日 10：00～11：30
（練習日と検定日がありますので、日程は左の予定表をご確認ください。）
※大会等により、ご利用になれない場合もございます。

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	徒歩 1 分
74・80・96・113	月寒中央駅下車	徒歩 5 分



☆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。