

ナイトZUMBA

10月 新規開講!!



この度、札幌国際交流館でナイトZUMBA教室を開講することになりました。ZUMBAが好きな方はもちろん、はじめての方も大歓迎です！仕事帰りに思いっきり汗をかき、楽しくシェイプアップしましょう！！

ナイトZUMBA(金)

日時 10月30日～11月27日(全5回) 19:30～20:30
 受講料 2,880円(税込) 施設利用料はかかりません！
 対象 高校生以上、カラダを動かすことが好きな方
 定員 25名



栗林 由美子

- 【申込方法】 10月22日(木)までに電話または直接窓口にてお申し込みください。
- 【抽選】 10月23日(金) 14時から ※定員を超える申し込みがあった場合抽選になります。
- 【抽選結果】 落選された方にのみ電話でご連絡します。当選者にはご連絡はいきません。
- 【納入期間】 10月24日(土)～10月29日(木) ※開講日当日にお支払いの方はご連絡ください。

無料

ナイトZUMBAおためし体験会を開催します！

受講を検討している方にオススメ！ぜひ教室の内容や雰囲気を感じてください★

【日時】 10/16(金) 19:30～20:15 (45分間)
 【申込み】 前日までに電話または直接窓口にてお申し込みください。
 【持ち物】 運動靴、動きやすい服装、タオル、飲み物

フィットネス教室受講生追加募集！

No	教室名	曜日	時間	回数	期間	受講料(税込)	指導員
81	やさしいベリーダンス(女性限定)	月	10:00 ~ 11:00	8	9/28 ~ 11/30	5,100円	栗林 由美子
82	やさしいヨガ		11:15 ~ 12:15				
83	スッキリ☆シェイプ	火	9:45 ~ 11:15	8	9/29 ~ 11/24	4,610円	清野 抄也佳
84	ZUMBA GOLD		11:30 ~ 12:30				
85	バランスコーディネーション	水	9:45 ~ 11:15	9	9/30 ~ 11/25	5,180円	斉藤 千鶴子
86	ひめトレ		11:30 ~ 12:30				
87	ヨガ	木	9:45 ~ 11:15	9	10/1 ~ 11/26	4,820円	岡村 加代
88	エンジョイ☆シェイプ		11:30 ~ 12:30				
89	ZUMBA	金	10:00 ~ 11:00	9	10/2 ~ 11/27	5,180円	清野 抄也佳
90	ウエストシェイプ		11:15 ~ 12:15				

ワンコイン体験
できます！



【申込方法】電話または直接窓口にてお申し込みください。定員になり次第、受付終了となります。

2015年

10月

利用時間割

札幌

国際交流館

白石区本通16丁目南4-26 リフレサッポロ
 TEL 866-3811 FAX 866-3812

スポンジボールテニス一般開放！

毎週月曜日 午前の部 10:00～13:00 1コート

※用具の貸出あり！どなたでもご利用いただけます！

スポンジボールテニスは、テニスボールよりも大きめのスポンジボールとバドミントンコートを利用し行うスポーツです。球のスピードが速くないのでお子さまから初心者、ご高齢の方でも楽しくプレイできます。



10/12(月・祝) 体育の日無料開放

プール・体育室(バドミントン・卓球・バスケットボール)
 ランニングコース・トレーニングコーナーが無料でご利用いただけます！

同日開催 ワールドスポーツフェスティバル

・世界のスポーツを体験しよう！

- スポーツチャンバラ 10:00～11:00
- 🇨🇦 キンボールスポーツ 11:00～12:00
- 🇫🇮 フロアボール 13:00～14:00
- 🇵🇷 カポエイラ 14:00～15:00



【対象】 幼稚園年長以上
 【申込】 事前に電話または直接窓口でお申し込みください。
 ※当日、申込に空きがある場合はご参加いただけます。

・In Body測定 (10:00～15:00)

手足から微量の電流をながして骨格筋量、体脂肪率、部位別筋肉バランスなどを測定します！
 ※対象は中学生以上、上靴不要、事前申込不要



10月19日(月)は施設整備日のため休館させていただきます



札幌国際交流館指定管理者
 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>

施設利用料

施設区分	プール			体育室			総合券		
	当日券 (各時間帯ごと)	回数券 (6枚つづり)	1ヵ月券	当日券 (1人1回)	回数券 (6枚つづり)	1ヵ月券	当日券 (1人1回)	回数券 (6枚つづり)	1ヵ月券
一般	580円	2,900円	5,800円	390円	1,950円	5,670円	780円	3,900円	7,800円
高校生	280円	1,400円	2,800円	230円	1,150円	3,350円	410円	2,050円	4,100円
中学生以下	無料(中学生は入館の際に生徒手帳を提示願います)								
高齢者 (65歳以上)	140円	700円	1,400円	130円	650円	1,670円	220円	1,100円	2,200円
その他	団体使用 (30人以上) 当日券の2割引			専用利用についてはお問い合わせ ください			プール・体育室を共通して利用 する場合		
ロッカー利用料	1回50円 (中学生以下は無料)								

※トレーニングコーナー・ランニングコースはプール・体育室どちらの利用券でもご利用いただけます。
※区体育館・プールの回数券、1ヵ月券はご利用いただけません。

体育室時間割 10月

個人利用	運動靴を履いてご利用ください。
	曜日と時間帯で各種目が設定されます。
	コート数 「バスケット」:コート1面、「バドミントン・卓球」:バドミントン3面、卓球台6台 「バドミントン・卓球・スポンジテニス」:スポンジテニス1面、バドミントン2面、卓球台6台
	用具貸出 各種ラケット・ボール、卓球の球、シャトル等の貸出しを行っていますが 数に限りがありますので、できるだけご持参ください。
	トレーニングコーナー ランニングマシン5台、エアロバイク2台。中学生以下は入室・利用できません。 ランニングコース 1周約100m
専用	サークルなどの団体貸切です。 ○○教室 スポーツ教室実施のため、個人利用はできません。
施設整備日	毎月第3月曜日(祝日が重なった場合は第4月曜日)

区分	午前の部			午後の部			夜間の部		
	10:00~13:00 (専用10:00~13:00)	13:30~17:00 (専用14:00~17:00)	17:30~21:00 (専用18:00~21:00)	10:00~13:00 (専用10:00~13:00)	13:30~17:00 (専用14:00~17:00)	17:30~21:00 (専用18:00~21:00)	10:00~13:00 (専用10:00~13:00)	13:30~17:00 (専用14:00~17:00)	17:30~21:00 (専用18:00~21:00)
1 木	成人バドミントン教室	バスケット	バスケット	17 土	専用	バスケット	バスケット		
2 金	専用	Jr.バドミントンクラブ	18:00~ バドミントン・卓球	18 日	バドミントン・卓球	バドミントン・卓球	バスケット		
3 土	専用	バスケット	専用	19 月	施設設備点検のため使用できません。				
4 日	専用	専用	バスケット	20 火	バドミントン・卓球	成人テニス教室 Jr.テニスクラブ	バドミントン・卓球		
5 月	バドミントン・卓球 スポンジボールテニス	バスケット	バスケット	21 水	バドミントン・卓球	Jr.バドミントンクラブ	専用		
6 火	バドミントン・卓球	成人テニス教室 Jr.テニスクラブ	バドミントン・卓球	22 木	成人バドミントン教室	バスケット	バスケット		
7 水	バドミントン・卓球	Jr.バドミントンクラブ	18:00~ バスケット	23 金	専用	Jr.バドミントンクラブ	専用		
8 木	成人バドミントン教室	バスケット	バスケット	24 土	専用	バドミントン・卓球	バドミントン・卓球		
9 金	専用	Jr.バドミントンクラブ	18:00~ バドミントン・卓球	25 日	専用	専用	専用		
10 土	専用	バドミントン・卓球	バドミントン・卓球	26 月	バドミントン・卓球 スポンジボールテニス	バスケット	専用		
11 日	専用	バスケット	バスケット	27 火	バドミントン・卓球	成人テニス教室 Jr.テニスクラブ	バドミントン・卓球		
12 月・祝	バドミントン・卓球	バドミントン・卓球	バスケット	28 水	バドミントン・卓球	Jr.バドミントンクラブ	専用		
13 火	バドミントン・卓球	成人テニス教室 Jr.テニスクラブ	バドミントン・卓球	29 木	成人バドミントン教室	バスケット	バスケット		
14 水	バドミントン・卓球	Jr.バドミントンクラブ	専用	30 金	専用	Jr.バドミントンクラブ	18:00~ バドミントン・卓球		
15 木	成人バドミントン教室	バスケット	バスケット	31 土	専用	バスケット	バスケット		
16 金	専用	Jr.バドミントンクラブ	18:00~ バドミントン・卓球						

※この時間割については、都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

札幌国際交流館 プールコース予定表 10月

は歩行優先コース (歩行者がいない時は遊泳可)
 は完泳コース
 は自由遊泳コース
 は一般遊泳不可

施設整備日
10月19日(月)

土・日	25	M	プール	10月																
				1	2	3	浅	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
月	25	M	プール	1	2	3	浅	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	火	25	M	プール	1	2	3	浅	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
		水	25	M	プール	1	2	3	浅	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
			木	25	M	プール	1	2	3	浅	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
金				25	M	プール	1	2	3	浅	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

★予定表の内容は、都合により変更になることがあります

2017年、札幌で3度目の冬季アジア大会が開催されます。

開催時期 2017年(平成29年)2月19日~26日 開催種目 スキー(ジャンプ、クロスカントリー、アルペン、フリースタイル、スノーボード) スケート(スピードスケート、フィギュアスケート、ショートトラック) アイスホッケー/カーリング/バイアスロン

会場 札幌市内の各競技会場 ※スピードスケート 帯広市(明治北海道十勝オーバル)

http://sapporo2017.org/