

リフレサッポロ「札幌国際交流館」

体育室やプール、トレーニングコーナーといったさまざまな運動設備があり、健康づくりに最適な施設です。

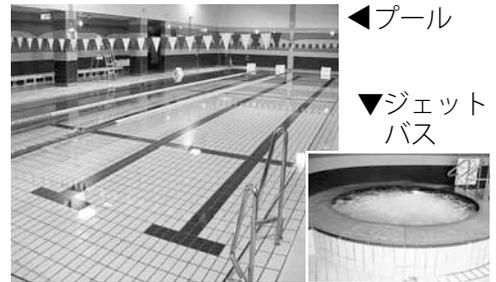


▲リフレサッポロ

所在地 本通16丁目南
電話 866-3811
アクセス 地下鉄東西線「南郷18丁目」下車(2番出口 徒歩9分)
 JR北海道バス「下白石」下車(徒歩3分)
 中央バス「白34」「本通16丁目」下車(徒歩2分)
H P <http://www.sapporo-fukuri.or.jp/rifure.htm>



- 設備** **体育室**: バドミントン、卓球、バスケットボール
 ※用具の貸し出しあり(バドミントン・卓球はラケットのみ)
- プール**: ①完泳コース(25m×1コース、水深1.2m~1.3m)
 ②自由遊泳コース(25m×2コース、水深1.2m~1.3m)
 ③浅いコース(25m×1コース、水深0.8m~0.9m)
 ※ジェットバスや採暖室が併設されています
- トレーニングコーナー**: ランニングマシン、自転車型トレーニング器具、各種筋力トレーニングマシンなど
 ※中学生以下は利用できません
- ランニングコース**: 1周100m



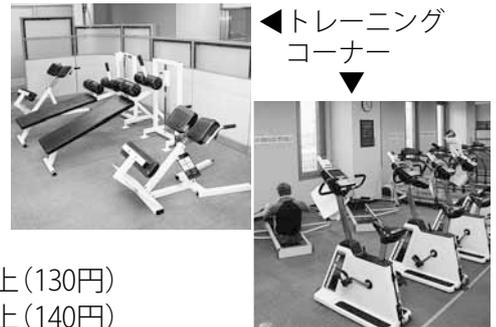
◀プール

▼ジェットバス

利用時間 午前10時~午後9時(プールは午後8時45分まで)
 ※完泳・自由遊泳コースは、毎週火~金曜の午後5時~6時に講座を開催しているため、この間は利用できません

休館日 第3月曜(祝日の場合は第4月曜)、12月29日~1月3日、プール点検日(本年度は2月16日(月)~28日(土)※プールのみ)、年次停電点検日(本年度は2月22日(日))

利用料 体育室: 中学生以下(無料)、高校生(230円)、一般(390円)、65歳以上(130円)
 プール: 中学生以下(無料)、高校生(280円)、一般(580円)、65歳以上(140円)
 共通: 中学生以下(無料)、高校生(410円)、一般(780円)、65歳以上(220円)
 ※体育室かプールの利用料を支払った方は、トレーニングコーナー・ランニングコースを利用できます



◀トレーニングコーナー

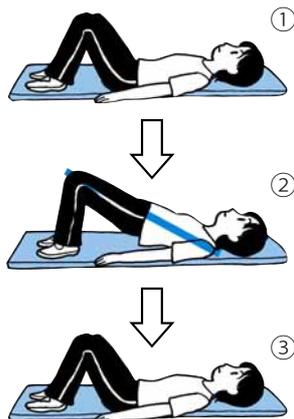


各地区センターでもスポーツを楽しめます!!

北白石・白石東・菊水元町地区センターでは、ホールを無料開放しており、バドミントンや卓球などのスポーツを楽しんでいただけます。
 種目ごとに利用時間が決まっていますので、詳細は各地区センターにお問い合わせください(白石5ページの施設一覧参照)。

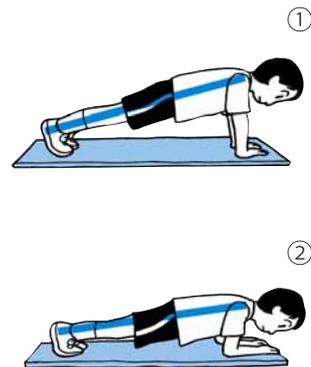


運動と健康に関する情報や市内のスポーツ施設については、市ホームページ「健康さっぽろ21」(<http://www.kenko-sapporo21.jp/>)でもご紹介しています。



① お尻の筋肉を強化し、歩行時の安定性を高めます。
 ② あおむけで両ひざを立てる。足の幅とひざの幅を一定に保ちながら、腰を落とさないようにして、お尻を締めて持ち上げる。
 ③ お尻の筋肉を意識しながらゆっくり下ろす。目標は10回。
 ※ お尻を持ち上げながら息を吐き、下ろしながら吸う。

■お尻のトレーニング



① ※ 息は止めず、自然な呼吸を繰り返す。
 ②

