

# 11月 厚別区体育館

厚別区厚別中央2条5丁目1-20

更新日：2021/10/21

TEL：892-0362 FAX：892-0363

日	月	午前の部 (9:00~12:30) ※専用9:00~12:00				午後の部 (13:00~17:00)				夜間の部 (17:30~21:00) ※専用18:00~21:00							
		競技室		体育室	格技室	デッキ	競技室		体育室	格技室	デッキ	競技室		体育室	格技室	デッキ	
		A	B				A	B				A	B				
1	月	施設整備日															
2	火	教室	教室	教室	専用		教室	教室	教室	教室		卓球 (18:00~)	少林寺拳法 (18:15~)	柔			
3	水	大会利用					大会	大会利用					大会	卓球 (18:00~)	少林寺拳法 (18:15~)	柔	
4	木	バドミントン		教室	教室		テニス (~15:45)	ソフトテニス (~15:45)	教室	※		ソフトテニス (18:00~)	空手 (松涛会)	少			
5	金	抽卓球	抽卓球 (マシン)	ミニバレー	教室		教室	教室	教室	教室		ハレーボール (18:15~)	剣道	空			
6	土	大会利用					大会	大会利用		専用		大会	大会利用	専用	柔	大会	
7	日	大会利用					大会	大会利用					大会	バスケットボール ※シュート練習程度	専用		
8	月	専用	専用	教室	教室		専用	教室	教室	教室		教室	教室	教室			
9	火	教室	教室	教室	専用		教室	教室	専用	教室		バドミントン (18:00~)	少林寺拳法	柔			
10	水	教室	専用	専用	教室		専用	教室	教室			テニス (18:15~)	フットサル (18:00~)	剣道 (18:00~)	合		
11	木	バドミントン		教室	教室		テニス (~15:45)	ソフトテニス (~15:45)	教室	※		バドミントン (18:00~)	空手 (松涛会)	少			
12	金	抽卓球	抽卓球 (マシン)	ミニバレー	教室		教室	教室	教室	教室		バスケットボール (18:15~)	剣道	空			
13	土	大会利用					大会	大会利用					大会	大会利用			
14	日	大会利用					大会	大会利用					大会	大会利用			
15	月	専用	専用	教室	教室		専用	教室	教室	教室		教室	教室	教室			
16	火	教室	教室	教室	専用		教室	教室	教室	教室		卓球 (18:00~)	少林寺拳法 (18:00~)	柔			
17	水	教室	専用	専用	教室		専用	教室	教室			テニス (18:15~)	フットサル (18:00~)	剣道 (18:00~)	合		
18	木	バドミントン		教室	教室		テニス (~15:45)	ソフトテニス (~15:45)	教室	※		ソフトテニス (18:00~)	空手 (松涛会)	少			
19	金	抽卓球	抽卓球 (マシン)	ミニバレー	教室		教室	教室	教室	教室		ハレーボール (18:15~)	剣道	空			
20	土	大会利用					大会	大会利用					大会	大会利用	専用	柔	
21	日	バドミントン					抽卓球	専用					バスケットボール ※シュート練習程度	専用			
22	月	専用	専用	教室	教室		専用	教室	教室	教室		教室	教室	教室			
23	火	大会利用					大会	大会利用					大会	バスケットボール ※シュート練習程度	専用		
24	水	教室	専用	専用	教室		専用	教室	教室			テニス (18:15~)	フットサル (18:00~)	剣道 (18:00~)	合		
25	木	バドミントン		教室	教室		テニス (~15:45)	ソフトテニス (~15:45)	教室	※		バドミントン (18:00~)	空手 (松涛会)	少			
26	金	抽卓球	抽卓球 (マシン)	ミニバレー	教室		教室	教室	教室	教室		バスケットボール (18:15~)	剣道	空			
27	土	大会利用					大会	大会利用				大会②	大会	バスケットボール ※シュート練習程度	専用	柔	
28	日	バドミントン					抽卓球	専用					バスケットボール ※シュート練習程度	専用			
29	月	専用	専用	教室	教室		専用	教室	教室	教室		教室	教室	教室			
30	火	教室	教室	教室	専用		教室	教室	教室	教室		バドミントン (18:00~)	少林寺拳法 (18:00~)	柔			

- トレーニング室は9~21時の間で利用できます。11月は施設整備日のみ利用できません。
- 抽**のマークがある開放は、入場順を抽選で決定します。
- 格技室の「柔」は柔道、「合」は合気道、「少」は少林寺拳法、「空」は空手(松涛会)で利用できます。空欄は格技系の種目で個人利用できます。「※」マークの日は13:30~の開放となります。詳細はお問い合わせください。
- トレーニングデッキの空欄は、ランニングやウォーキングで個人利用できます。詳細はお問い合わせください。
- この時間割については、やむを得ず変更になる場合がありますので、ご了承ください。



新型コロナウイルス感染症予防対策のため、当面の間、卓球・バドミントン・バスケットボールなどの用具の貸出しを行いません。

利用時間帯（個人利用）	
午前の部	9:00～12:30
午後の部	13:00～17:00
夜間の部	17:30～21:00

上靴と靴袋の持参について
●館内は土足禁止です。必ず上靴を持参してください。貸出しは行っておりません。
●上靴を入れる靴袋を持参してください。

小中学生の利用について
●小学生は17時までの利用となります。ただし、保護者同伴の場合に限り、21時までご利用いただけます。
●中学生は19時までの利用となります。ただし、保護者同伴の場合または保護者の送迎がある場合は、21時までご利用いただけます。

多目的室
●利用料金（1時間） 平日910円 土日祝日 1,090円
●11～3月は1時間毎に70円の暖房料金がかかります。
●収容人数は15名です。
●机、いす、ホワイトボードを用意しております。
●会議以外でも、軽スポーツなどでの利用が可能です。詳細はお問い合わせください。

バドミントン一般開放
●受付窓口にて番号札をお渡しします。室内に設置してあるホワイトボードに番号札を貼り、その時間になりましたら予約したコートをご利用ください。
●番号札は利用者自身が移動してください。
●混雑時には15分交代で1コート4名にてご利用ください。
●3名の場合は、半面をご利用ください。

トレーニングデッキ
●ランニングやウォーキングがご利用できます。
●1周155Mです。
●簡易のストレッチスペースを設置しています。

フットサル一般開放
●18:30よりゲーム形式（2点先取、または5分交代）での開放を行っています。受付時に利用券の裏に氏名を記入し、指導員へ渡してください。

利用料金（個人利用）				
区分	当日券	回数券 (6枚綴)	1ヵ月券	共通1ヵ月券
一般	390円	1,950円	5,670円	8,600円
高校生	230円	1,150円	3,350円	4,610円
高齢者 (65歳以上)	130円	650円	1,670円	2,300円
中学生以下	無料			

### ●個人利用料金は午前、午後、夜間の各時間帯ごとに必要となります。

- トレーニング室、ランニングコースに限っての利用は、入館から退館まで利用(1人1回)できます。なお、それ以外の種目の一般開放も利用する場合は、各時間帯で利用料が必要となります。
- 中学生・高校生の方は生徒手帳を受付に提示ください。
- 高齢者（65歳以上）、19歳未満の勤労青少年の方は、年齢を証明できるものを受付に提示ください。
- 障がい者手帳、療育手帳等をお持ちの方は、利用料が免除となりますので受付窓口にて提示ください。上記手帳をお持ちの方の介助者についても免除となります。

トレーニング室
●各種トレーニング器具を設置しており、事前予約なしでご利用いただけます。
●室内の人数制限をしております。当館は最大20名です。
●定員を超えた場合は、お待ちいただく場合がございます。また、より多くの方にご利用いただくため、概ね2時間以内でのご利用をお願いいたします。
●中学生以下は、保護者が同伴でも入室できません。
●主な設置器具…トレッドミル、アップライトバイク、ダンベル等
●毎週月曜日17:00～19:00、木・金曜日9:00～12:00は、指導員を配置しています。※祝日は配置していません。

卓球一般開放
●混雑が予想される日は、入場順を決める抽選を行っています。当日午前の部は8:45～8:50、午後の部は12:20～12:45の間に、受付窓口にて抽選用のマグネットをお渡しします。
●午前の部は8:50以降、午後の部は12:50以降、番号順にご入場ください。
●抽選に参加していない場合は、最後尾からの入場となりますのでご了承ください。

卓球マシン
●指導員がつき、簡単な技術指導を行います。
●曜日・時間 金曜日 9時～12時
●場所 競技室B

バスケットボール一般開放
●指導員が人数等で状況判断し、19時頃から試合を行います。場合によっては、試合を行いませんので、ご了承ください。
●土日祝はシュート練習程度のご利用となります。ミニバスケット用ゴールを1台設置しています。

格技系開放
●格技室で種目設定を行っていない時間帯は、格技系の種目での個人利用ができます。
●種目設定を行っている時間帯は、指導員の指示に従ってご利用ください。
●中学生以下の方のみでの利用はできません。必ず保護者または指導員が同伴してください。
●利用人数や種目によってスペースの割りつけを行いますので、職員の指示に従ってください。

硬式テニス、軟式テニス一般開放
●混雑時は交代表を受付窓口にてお渡しいたします。

バレーボール一般開放
●指導員が人数等で状況判断し、試合を行います。場合によっては、試合を行いませんので、ご了承ください。