

10月 厚別区体育館

〒004-0052 厚別区厚別中央2条5丁目1-20

TEL : 892-0362 FAX : 892-0363

更新日 : 2023/9/20

		午前の部 (9:00～12:30)					午後の部 (13:00～17:00)					夜間の部 (17:30～21:00)					
		※専用9:00～12:00				※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	日	大会利用		専 用		大会	大会利用		専 用		大会	バスケットボール ※シュート練習程度		専 用			
2	月	施 設 整 備 日															
3	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～)	卓 球 (18:00～)	少林寺拳法	柔		
4	水	教室	教室	専 用	教室		専 用	教室	教室	教室		テニス	フットサル (18:15～)	剣 道 (18:00～)	合		
5	木	バドミントン		教室	教室		卓 球		教室	教室		ソフトテニス		専 用	少		
6	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		バレーボール (18:15～)		剣 道	空		
7	土	大会利用①		専 用		大会①	大会利用②		専 用			専 用					
8	日	専用利用										バドミントン					
9	月	バドミントン					抽卓球	卓 球		大会			バスケットボール ※シュート練習程度		専 用		
10	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～)	卓 球 (18:00～)	少林寺拳法	柔		
11	水	教室	専 用	専 用	教室		教室	専 用	教室	教室		テニス (18:15～)	専 用	剣 道 (18:00～)	合		
12	木	バドミントン		教室	教室		バドミントン (～15:45)		教室	教室		バドミントン (18:00～)		専 用	少		
13	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		
14	土	大会利用		専 用		大会	大会利用		専 用		大会	大会利用		専 用	柔	大会	
15	日	大会利用①		専 用		大会①	大会利用①		専 用		大会①	大会②	専 用	専 用			
16	月	専 用	専 用	教室	教室		専 用	教室	教室	教室		教室	教室	教室			
17	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～)	卓 球 (18:00～)	少林寺拳法	柔		
18	水	教室	教室	専 用	教室		専 用	教室	教室	教室		テニス	フットサル (18:15～)	剣 道 (18:00～)	合		
19	木	バドミントン		教室	教室		卓球 (～15:45)		教室	教室		ソフトテニス (18:00～)		専 用	少		
20	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		バレーボール (18:15～)		剣 道	空		
21	土	大会利用①		専 用		大会①	大会利用①		専 用		大会①	大会利用②		専 用	柔		
22	日	抽バスケ					バスケ		専 用			バドミントン					
23	月	大会利用		教室	教室	大会	大会利用	教室	教室	教室	大会	教室	教室	教室			
24	火	教室	教室	教室	専 用		教室	専 用	専 用	教室		バドミントン	卓 球	少林寺拳法	柔		
25	水	教室	教室	専 用	教室		教室	専 用	教室	教室		テニス (18:15～)	専 用	剣 道 (18:00～)	合		
26	木	バドミントン		教室	教室		バドミントン (～15:45)		教室	教室		バドミントン (18:00～)		専 用	少		
27	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		
28	土	大会利用①		大会③		大会①	大会利用①		大会③		大会①	大会利用②		専 用	柔		
29	日	大会利用		専 用		大会	大会利用		専 用		13:00～ 利用可能	卓 球		専 用			
30	月	専 用	専 用	教室	教室		専 用	教室	教室	教室		教室	教室	教室			
31	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～)	卓 球 (18:00～)	少林寺拳法	柔		

- 印の開放は、ご家族・友人などとスポーツを楽しんでいただくことを目的に、月1回、用具（バドミントン・卓球・バスケットボール）をお貸しいたします。※但し、貸出し数量に限りあり
- トレーニング室は9～21時の間で利用できます。
- 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。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。

札幌市体育館グループ指定管理



一般財団法人 札幌市スポーツ協会



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 ●申込は利用月の前月1日9:00～先着順 ●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。

用具の貸出について
●毎月1回（10月は22日（日））、スポーツ用具の貸出を行います。 ●用具 卓球ラケット、卓球ボール バドミントンラケット、シャトル（ナイロン製） バスケットボール ●各用具とも数量に限りがありますので予めご了承ください。 ●その他の開放日は各自で用具をご準備ください。

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	※施設での料金のお支払いは現金のみの取り扱いとなります。		

●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になります。

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。 ●室内が混雑している際は、入室をお待ちいただく場合がございます。あらかじめご了承ください。 ●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 ●毎週火・水・金9:00～12:00は指導員を配置しています。

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おります。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30分以降試合を行います。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（試合形式は禁止） ●ミニバスケット用ゴールを1台設置しています。なお、状況によってゴールの高さを通常にする場合がありますので、ご了承ください。

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。

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。

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。