北ガスアリーナ札幌46
KITAGAS ARENA SAPPORO

2020
4月
利用時間割

札幌市中央体育館　札幌市中央区北4条東6丁目2番
TEL 251−1815　FAX 221−6064

ご利用案内

●**受付方法**　券売機で施設利用券を購入し、受付窓口へお出しください。その際に利用種目をお知らせください。

〈利用時間及び利用料〉

☆午前の部▶ 9:00〜12:30
（専用利用）　9:00 〜 12:00
☆午後の部▶ 13:00〜17:00
（専用利用）　13:00 〜 17:00
☆夜間の部▶ 17:30〜21:00
（専用利用）　18:00 〜 21:00

※利用料は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の利用(1人1回)ができます。
※2区分(午前の部〜午後の部など)を続けてご利用される場合は再度受付をお願いします。

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

※中学生以下は無料です
※65歳以上の方は年齢の証明できる物、中学生及び高校生は生徒手帳を提示願います。
※共通1ヵ月券は、体育館・プール・スケート場・宮の沢屋内競技場で利用できます。
※回数券、1ヵ月券は払い戻しできません。
※障がい者手帳及び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手帳を提示してください。また、上記手帳をお持ちの方を介助するために入館する方も利用料が免除となりますので、お申し出ください。

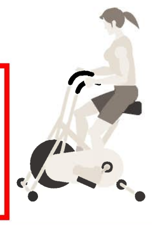
●**中学生以下の利用について**
- 小学生の単独利用は17時まで。ただし保護者同伴の場合は閉館時間までご利用できます。
- 中学生の単独利用は19時まで。ただし保護者同伴又は迎えがある場合は閉館時間までご利用できます。
- 格技系種目の自由開放における中学生以下の方のご利用は、保護者(18歳以上、高校生可)もしくは指導員同伴とさせていただきます。

●**各競技室エリアに入る時は室内シューズが必要です**

トレーニング室

○主な器具
・ランニングマシン　(6台)
・エアロバイク　(6台)
・各種トレーニングマシン他
※中学生以下は入室できません。
※指導員を配置しています。
配置の曜日・時間はお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため一般開放の利用中止中です。（期間未定）



ウエイトリフティング室

○一般・大学生の未経験者及び高校生は登録が必要です。
　なお、一般、大学生の経験者は登録をしなくても利用できます。
※中学生以下は入室できません。
※火曜・金曜の18:00〜21:00に指導員を配置しています。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため一般開放の利用中止中です。（期間未定）

ランニングコース

○1周　250m

■今月の利用できない日

9:00〜21:00	4/6	
9:00〜17:30		4/29
12:30〜18:00	4/25	

弓道場

単独利用の場合は以下の証明書の提示が必要です。
・初段以上の証明書。

アーチェリー場

単独利用は以下の証明書の提示が必要です。
・札幌アーチェリー協会から発行された技量判定証等

剣道朝げいこ

○火・木・土・日曜の6:00〜7:30
○日程は変更になる場合があります。
　札幌剣道連盟HPにてご確認下さい。

■今月の日程

火	~~4/7~~	4/14	4/21	4/28
木	~~4/9~~	4/16	4/23	4/30
土	~~4/11~~	4/18	4/25	
日		~~4/12~~	4/19	4/26

卓球マシン

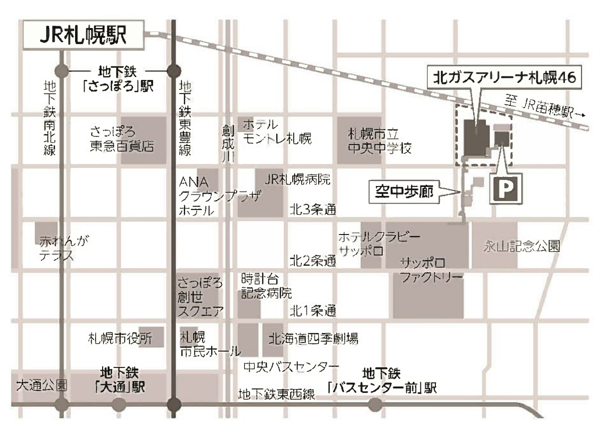
指導員がつき、簡単な技術指導を行います。

【開放日】13日・20日
　　　　27日
【月曜日】13:00〜16:00
【場　所】アリーナC

多目的室・小会議室のご案内

		多目的室	小会議室
利用料金	平日	910円	330円
	土・日・祝	1,090円	390円
収容人数		50人	10人

※イス・机・ホワイトボード等を用意しています。
　お気軽にお問合せください。



《交通機関の利用》

◎地下鉄東西線
バスセンター前
8番出口徒歩 約10分

◎地下鉄南北線、東豊線
さっぽろ駅
22番出口徒歩 約12分

駐車場(約100台)には限りがあります。公共交通機関をご利用ください

4月開講教室 追加申込み受付中!

電話(251-1815)、又は窓口で受付中!
先着順のため定員に達してる場合があります。
下記以外の種目や受講等の詳細についてはお問い合わせください。

ママのためのヨガ（16歳以上 女性限定）

金曜　10:00〜11:00

産後のママのために骨盤調整で体型戻しを目指し、育児中に起こりがちな腰痛、肩こりを緩和しヨガを通して心身をリフレッシュしましょう!皆さんお子様連れですので周りを気にせずに行えるママがメインのクラスです。

さっぽろチア&ダンスアカデミー（女子限定）

火曜　15:00〜16:00（年中・年長）16:00〜17:15（小1〜小4）

楽しくダンスを踊りながら「応援する心」を育てます。初めての方も楽しく参加できます。指導は北海道コンサドーレ札幌「コンサドールズ」公式メンバーが担当します。レッスンは体力の向上と柔軟性を養いながら、スポーツシーンでの演技披露を想定したダンスを習得していきます。こちらのクラスは教室日程の他に、Fリーグ「エスポラーダ北海道」のホームゲームにてパフォーマンスを披露する機会があります。出演ができるようになったメンバーは別途、衣装・ポンポン代等の経費がかかります。(約1万円程度)

~~始める運動~~
~~火曜　13:30　4.45~~
~~半はゆっくりと体をほ　ーニング室でマシンを~~
~~したトレーニ　します。これから運動　てみたい方、~~

さっぽろボーイズアクロバットアカデミー（男子限定）

火曜　15:50〜16:50(小1〜小2) 16:50〜17:50(小3〜小6)

北海道コンサドーレ札幌のホームゲームにて毎回アクロバット演技をしているメンバーが直接指導いたします。体力の向上と、安全にアクロバットを行うために必要なノウハウを学びます。

4月29日（水・祝）開催 かけっこ塾 参加者追加募集中!!

北海道ハイテクACアカデミーの先生に教わろう!!速く走るにはコツがあるっ!走るって楽しい!運動会にむけてスタートだっ!!

電話 (251-1815)、又は窓口で受付中!先着順のため定員に達してる場合があります

かけっこ塾 第1部 (10:30~12:00) ／**かけっこ塾 第2部** (13:00~14:30)

対　象:小学生　定　員:各100名　参加料:1,500円(税込)

第43回 北海道を歩こう 参加者募集!
支笏湖までの完歩にチャレンジ!

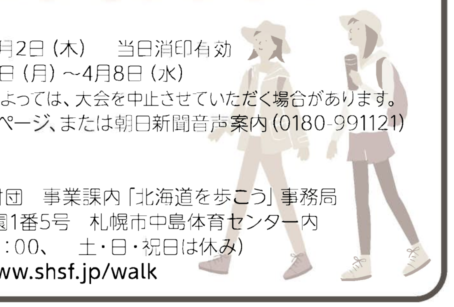
◆**開催日時**:令和2年5月24日(日) 8:00開会式
◆**スタート**:札幌市立真駒内中学校
（地下鉄南北線真駒内駅から徒歩3分)

◆**種目・参加料（消費税込み）**

種　目	参加料
33kmコース ゴール:支笏湖ポロピナイ	一　般:2,310円 中学生以下:1,670円
10kmコース ゴール:真駒内カントリークラブ	一　般:1,890円 中学生以下:1,260円

◆**申込方法及び申込期間**
郵便振替:令和2年3月23日(月)～4月2日(木)　当日消印有効
インターネット・直接:令和2年3月23日(月)～4月8日(水)
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、大会を中止させていただく場合があります。
　開催状況につきましては大会ホームページ、または朝日新聞音声案内(0180-991121)にてご確認ください。

◆**大会に関する問い合わせ先**
一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団　事業課内「北海道を歩こう」事務局
〒064-0931　札幌市中央区中島公園1番5号　札幌市中島体育センター内
TEL:(011) 530−5562 (9:00〜17:00、　土・日・祝日は休み)
ホームページはコチラ ☞ https://www.shsf.jp/walk



さっぽろ健康スポーツ財団は、令和2年4月1日に一般財団法人札幌市体育協会と合併し、
名称を「**一般財団法人札幌市スポーツ協会**」に変更します。
合併後もこれまでどおり、皆様が安全、安心、快適に施設をご利用いただけるよう
努力をしてまいりますので、引き続きよろしくお願いいたします。

4月6日(月)は施設整備日のためご利用できません。

札幌市体育館グループ指定管理者
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
一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団は、指定管理者として「北ガスアリーナ札幌46」の管理運営を行っています。

時間割のみかた

施設整備日	毎月第1月曜日（祝日の場合は第2月曜日）は施設整備のため利用できません。
○	講習会のため個人利用はできません。
太字種目	指導員付開放
専用	サークルなどの団体貸切です。
🏸	用具貸出日

※この時間割についてはやむをえず変更する場合がありますのでご了承ください。

4月			メインアリーナ			柔道室	武道室	剣道室	ボクシング室	相撲室	弓道室	アーチェリー室
			A	B	C							
1	水	午前	専用	バドミントン		格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		午後	専用	バドミントン		格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		夜間	18:00~体操 18:00~トランポリン	バドミントン		**柔道**	空手 (日本空手協会)	古武道(居合)	**ボクシング**			
2	木	午前	少人数制テニス・初級	テニス初中級・中級	専用	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		午後	少人数制テニス	~15:30 バスケットボール	専用	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		夜間	フォークダンス	レバンガバスケ	**卓球**	**格技系開放**	**レスリング**	**居合道**	**ボクシング**	**相撲**		
3	金	午前	専用	バド初心者・初級	卓球中級・上級・8人制	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		午後	専用	専用	卓球	格技系開放	健美操	格技系開放			~16:00 少弓道	
		夜間	専用	🏸 **バレーボール**		**柔道**	格技系開放	居合道(不伝流)				
4	土	午前	🏸 バドミントン		🏸 卓球	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		午後	🏸 バドミントン		🏸 卓球	格技系開放	**なぎなた**	格技系開放				
		夜間	🏸 **バドミントン**			**格技系開放**	**空手 (日本空手協会)**	**19:10~田浦流空手**	**ボクシング**	**相撲**		
5	日	午前	専用	🏸 バドミントン		**格技系開放**	格技系開放	格技系開放				
		午後	専用	🏸 バドミントン		格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		夜間	専用	🏸 **18:00~バスケットボール**		格技系開放	格技系開放	**銃剣道**				
6	月	午前	**施設整備日**									
		午後										
		夜間										
7	火	午前	バドミントン		卓球	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		午後	バドミントン		卓球	格技系開放	格技系開放	ビーンズ92				
		夜間	フェンシング	バドミントン	専用	格技系開放	**少林寺拳法**	なぎなた		**相撲**		
8	水	午前	専用	バドミントン		格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		午後	専用	専用	バドミントン	格技系開放	バランスボール	格技系開放				
		夜間	Jr.体操 19:30~体操 18:00~トランポリン	Jr.バレーボール テニス初級	バドミントン	**柔道**	空手 (日本空手協会)	古武道(居合)	**ボクシング**			
9	木	午前	少人数制テニス・初級	テニス初中級・中級	専用	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		午後	少人数制テニス	~15:30 バスケットボール	専用	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		夜間	フォークダンス	レバンガバスケ	**卓球**	**格技系開放**	**レスリング**	**格技系開放**	**ボクシング**	**相撲**		
10	金	午前	バドミントン		卓球	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		午後	専用	専用	卓球	格技系開放	健美操 わくわく体操	格技系開放			~16:00 少弓道	
		夜間	専用	🏸 **バレーボール**		**柔道**	18:00~ 格技系開放	居合道(不伝流)				
11	土	午前	専用	専用	専用	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		午後	専用	専用	専用	格技系開放	**なぎなた**	格技系開放				
		夜間	🏸 **バドミントン**			**格技系開放**	**空手 (日本空手協会)**	**田浦流空手道**	**ボクシング**	**相撲**		
12	日	午前	専用	🏸 バドミントン		札空連監督ID講習会						
		午後	専用	🏸 バドミントン								
		夜間	専用	🏸 **18:00~バスケットボール**		格技系開放	格技系開放	**銃剣道**				
13	月	午前	専用	バドミントン		格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		午後	専用	専用	~16:30 卓球 ~16:00 卓球マシン	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		夜間	**バドミントン**		Jr.テニス・テニス上級	格技系開放	格技系開放	格技系開放	**ボクシング**			
14	火	午前	バド中級・中上級	バドミントン	テニス中級・初中級	格技系開放	太極拳	格技系開放				
		午後	さっぽろチア さっぽろアクロバット	バドミントン		格技系開放	格技系開放	ビーンズ92	~15:00 ウーマンズ・フィット			
		夜間	18:15~ フェンシング	エスポフットサル テニス中級	専用	格技系開放	**少林寺拳法**	なぎなた	ボクエクサ	**相撲**		
15	水	午前	専用	専用	バドミントン	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		午後	専用	専用	~16:15バドミントン Jr.バドミントン	格技系開放	バランスボール わくわく体操	格技系開放				
		夜間	Jr.体操 19:30~体操 18:00~トランポリン	Jr.バレーボール テニス初級	18:15~ バドミントン	**柔道**	18:00~空手 (日本空手協会)	古武道(居合)	**ボクシング**			
16	木	午前	少人数制テニス・初級	テニス初中級・中級	専用	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		午後	少人数制テニス	~15:30 バスケットボール	専用	格技系開放	**格技系開放**	**格技系開放**				
		夜間	フォークダンス	レバンガバスケ	**卓球**	格技系開放	**18:00~ レスリング**	**18:00~ 居合道**	**ボクシング**	**相撲**		
17	金	午前	専用	バド初心者・初級	卓球中級・上級・8人制	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		午後	専用	専用	卓球	格技系開放	健美操 わくわく体操	格技系開放			~16:00 少弓道	
		夜間	専用	🏸 **バレーボール**		**柔道**	18:00~ 格技系開放	居合道(不伝流)				
18	土	午前	専用	専用	専用	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		午後	専用	専用	専用	格技系開放	**なぎなた**	格技系開放				
		夜間	専用	専用	専用	**格技系開放**	**空手 (日本空手協会)**	**19:10~田浦流空手**	**ボクシング**	**相撲**		
19	日	午前	専用	専用	専用	札幌国際合気会	格技系開放	格技系開放				
		午後	専用	専用	専用	格技系開放	格技系開放	ダンシングゾーン				
		夜間	専用	専用	専用	格技系開放	格技系開放	**銃剣道**				
20	月	午前	専用	専用	バドミントン	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		午後	専用	専用	~16:30 卓球 ~16:00 卓球マシン	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		夜間	**バドミントン**		Jr.テニス・テニス上級	格技系開放	格技系開放	格技系開放	**ボクシング**			
21	火	午前	バド中級・中上級	バドミントン	テニス中級・初中級	格技系開放	太極拳	格技系開放				
		午後	さっぽろチア さっぽろアクロバット	バドミントン		格技系開放	格技系開放	ビーンズ92	~15:00 ウーマンズ・フィット			
		夜間	18:15~ フェンシング	エスポフットサル テニス中級	専用	格技系開放	**少林寺拳法**	なぎなた	ボクエクサ	**相撲**		
22	水	午前	専用	専用	バドミントン	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		午後	専用	専用	~16:15バドミントン Jr.バドミントン	格技系開放	バランスボール わくわく体操	格技系開放				
		夜間	Jr.体操 19:30~体操 18:00~トランポリン	Jr.バレーボール テニス初級	18:15~ バドミントン	**柔道**	18:00~空手 (日本空手協会)	古武道(居合)	**ボクシング**			
23	木	午前	少人数制テニス・初級	テニス初中級・中級	専用	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		午後	少人数制テニス	~15:30 バスケットボール	専用	格技系開放	**格技系開放**	**格技系開放**				
		夜間	フォークダンス	レバンガバスケ	**卓球**	**合気道**	**18:00~ レスリング**	**18:00~ 居合道**	**ボクシング**	**相撲**		
24	金	午前	専用	バド初心者・初級	卓球中級・上級・8人制	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		午後	専用	専用	卓球	格技系開放	健美操 わくわく体操	格技系開放			~16:00 少弓道	
		夜間	専用	🏸 **バレーボール**		**柔道**	18:00~ 格技系開放	居合道(不伝流)				
25	土	午前	専用	専用	専用	札幌国際合気会	格技系開放	格技系開放				
		午後	アスアスラボ（スプリントラボ）			格技系開放	**なぎなた**	ダンシングゾーン			専用	
		夜間	🏸 **18:00~バドミントン**			**合気道**	**空手 (日本空手協会)**	**田浦流空手道**	**ボクシング**	**相撲**		
26	日	午前	専用	🏸 バドミントン		日本空手道丸與志曾 春季定期審査会					中央地区 錬教士大会	
		午後	専用	🏸 バドミントン								
		夜間	専用	🏸 **18:00~バスケットボール**		格技系開放	格技系開放	格技系開放				
27	月	午前	専用	バドミントン		格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		午後	専用	専用	~16:30 卓球 ~16:00 卓球マシン	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		夜間	**バドミントン**		Jr.テニス・テニス上級	格技系開放	格技系開放	格技系開放	**ボクシング**			
28	火	午前	バド中級・中上級	バドミントン	テニス中級・初中級	格技系開放	太極拳	格技系開放				
		午後	さっぽろチア さっぽろアクロバット	バドミントン		格技系開放	格技系開放	ビーンズ92	~15:00 ウーマンズ・フィット			
		夜間	18:15~ フェンシング	エスポフットサル テニス中級	専用	格技系開放	**少林寺拳法**	なぎなた	ボクエクサ	**相撲**		
29	水	午前	かけっこ教室			格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		午後				格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		夜間	18:00~体操 18:00~トランポリン	専用	バドミントン	**柔道**	空手 (日本空手協会)	古武道(居合)	**ボクシング**			
30	木	午前	少人数制テニス・初級	テニス初中級・中級	専用	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		午後	少人数制テニス	~15:30 バスケットボール	専用	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
		夜間	フォークダンス	レバンガバスケ	**卓球**	**合気道**	**レスリング**	**居合道**	**ボクシング**	**相撲**		