

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 (4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。

■今月の利用できない日

9:00～21:00	2/1	2/20	2/21
------------	-----	------	------

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。

■今月の利用できない日

9:00～21:00	2/1	2/20	2/21
------------	-----	------	------

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	2/1	2/20	2/21
	2/28		
9:00～17:30	2/6	2/7	
17:00～21:00	2/19		

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

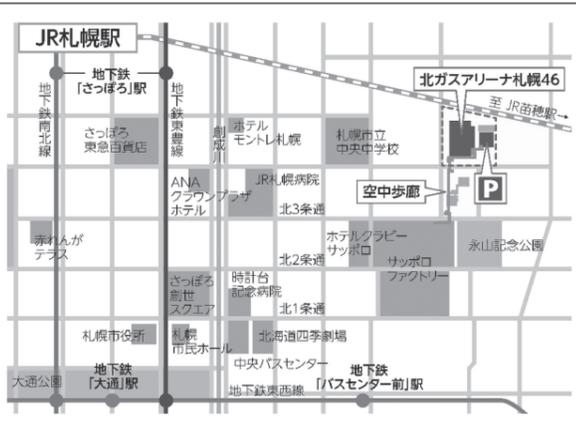
単独利用は以下の証明書の提示が必要です。
 ・札幌アーチェリー協会から発行された技量判定証等
 ■技量判定の実施について
 2/2(火)の夜間の時間帯のみ行います。
 ※この日は単独で利用できる方のみ利用可能です。
 初心者の方は利用できません。

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	2/2	2/9	2/16	2/23
木	2/4	2/11	2/18	2/25
土	2/6	2/13		2/27
日	2/7	2/14		2/28



《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

2021

2月 利用時間割

北ガスアリーナ札幌46

KITAGAS ARENA SAPPORO

札幌市中央体育館 〒060-0034 札幌市中央区北4条東6丁目2番

TEL 251-1815 FAX 221-6064

スポーツ・フィットネス教室 追加申込み受付中!

太極拳(満16歳以上)

火曜 11:00～12:30

中国で継承されている伝統武術をもとに、ゆるやかな動きの中で呼吸を意識する全身運動です。

バランスボールエクササイズ(満16歳以上)

水曜 13:30～14:30

ソフトなボールに体重を預けて、ストレッチを中心に股関節・骨盤の滑らかな動きを引き出し、身体のバランスを整えながら、膝関節周りを鍛えます。適度な負荷を調整しながらエンジョイントエクササイズです。

ピラティス(満16歳以上 女性限定)

水曜 19:00～20:15

身体の内側(コア)の筋肉を鍛えることによりバランス力、姿勢の改善を行います。

はじめてのフラダンス(満16歳以上)

木曜 18:30～19:30

はじめての方から受講できます。基本ステップを覚え、楽しく踊りましょう!

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。指導は北海道コンサドール札幌「コンサドールズ」公式メンバーが担当します。初めての方も楽しく参加できます。こちらのクラスは教室日程の他に、フリー「エスポーダ北海道」のホームゲームにてパフォーマンスをする機会があります。(今年度は終了レッスンで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。出演ができるようになったメンバーは別途、衣装・ボンボン代等の経費がかかります。(約1万円程)

ジュニアバドミントン(小5～中3)

水曜 18:15～19:45

はじめての方から、どなたでも参加できます。ラケットの握り方やストロークを指導します。

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

施設をご利用される皆様へ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以下についてご理解とご協力をお願いいたします。

【ご利用の皆様へのお願い】

- 体調がすぐれない場合は、ご利用をお控えください。
- ご利用前に「利用申込書」を受付窓口にご提出ください。
- 館内ではマスクの着用をお願いいたします。(不織布マスク推奨)
- 利用者間の距離をとるなど、密な状態を避けてください。
- 更衣室については、入室人数を制限しています。
- 短時間利用と不要な会話を控えるようご協力ください。



【利用の制限】

- スポーツ用具の貸し出し
新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、スポーツ用具の貸し出しは行っておりません。
 - トレーニング室
人数制限(当施設は定員20名)を設けております。概ね2時間のご利用にご協力をお願いします。
- その他、利用制限がございますので、ホームページ等でご確認のうえご利用ください。

2月1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 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します <https://www.sapporo-sport.jp>



一般財団法人札幌市スポーツ協会は、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(当面の間、中止いたします)

※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。

2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月	午前	施設整備日									
	午後										
	夜間										
2火	午前	バド中級・中上級	バドミントン(4面)	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				
	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	格技系開放	ボクエクス	相撲	弓道	アーチェリー (初心者利用不可)
3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	~16:00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	テニス初級	Jrバドミントン マンツーマン卓球	柔道	18:00~空手 (日本空手協会)	古武道(居合)	ボクシング			
4木	午前	少人数制テニス初級	テニス初級・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 (シュートのみ)	専用	格技系開放	ファイターズ フィジカルアカデミー					
	夜間	フォークダンス	レバンガバス	マンツーマン卓球 卓球	合気道	18:00~ レスリング	18:00~ 居合道	ボクシング	相撲		
5金	午前	専用	バド初心・初級	卓球初級・上級8人制	格技系開放	~12:00 格技系開放	格技系開放				
	午後	トライ式高等学校	卓球		格技系開放	健美操 わくわく体操	格技系開放				
	夜間	専用	専用	専用	柔道	18:00~ 格技系開放	居合道(不伝流)		弓道		
6土	午前	ノーススタージュニアランキングキャンプ (バドミントン)			格技系開放	格技系開放	札幌弓道連盟 大会兼2月例会			札幌弓道連盟 大会兼2月例会	
	午後	バドミントン			修道館空手道	札幌フォーク ダンスクラブ					
	夜間	バドミントン	少LV剣道	合気道	空手 (日本空手協会)	田浦流空手道	ボクシング	相撲			
7日	午前	ノーススタージュニアランキングキャンプ (バドミントン)			札幌国際合気会	格技系開放	格技系開放				
	午後	専用			専用	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				
8月	午前	専用	~12:00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	~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	18:00~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			
9火	午前	バド中級・中上級	バドミントン(4面)	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				
	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	格技系開放	ボクエクス	相撲	弓道	
10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	~16:00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	テニス初級	Jr.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			
11木	午前	専用	専用	専用	剣道全日本選手権 北海道予選会						
	午後	専用	専用	専用							
	夜間	フォークダンス	卓球		合気道	格技系開放	居合道	ボクシング			
12金	午前	専用	バド初心・初級	卓球初級・上級8人制	格技系開放	~12:00 格技系開放	格技系開放				
	午後	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	専用	専用	柔道	18:00~ 格技系開放	居合道(不伝流)		18:00~ 弓道		
13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	専用	専用	専用	修道館空手道	なぎなた	格技系開放				
	夜間	18:00~バドミントン	少LV剣道	合気道	空手 (日本空手協会)	田浦流空手道	ボクシング	相撲			
14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	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				
15月	午前	専用	~12:00バドミントン		格技系開放	格技系開放	格技系開放				
	午後	クラーク記念国際高等学校大通キャンパス	~16:30卓球 ~16:00卓球マシン		中心道	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			

2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							
16火	午前	バド中級・中上級	バドミントン(4面)	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				
	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	格技系開放	ボクエクス	相撲	弓道	
17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	~16:00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	テニス初級	Jrバドミントン マンツーマン卓球	柔道	18:00~空手 (日本空手協会)	古武道(居合)	ボクシング			
18木	午前	少人数制テニス初級	テニス初級・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 (シュートのみ)	専用	格技系開放	ファイターズ フィジカルアカデミー					
	夜間	フォークダンス	レバンガバス	マンツーマン卓球 卓球	合気道	18:00~ レスリング	18:00~ 居合道	ボクシング	相撲		
19金	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	健美操 わくわく体操	格技系開放			~16:00 (少)弓道	
	夜間	2020-2021 V.LEAGUE(設営)			柔道	18:00~ 格技系開放	居合道(不伝流)			18:00~ 弓道	
20土	午前	2020-2021 V.LEAGUE DIVISION2 MEN									
	午後	ヴォレアス北海道 vs つくばユナイテッドSunGAIA									
	夜間	サフィールヴァ北海道 vs 兵庫デルフィーノ (少LV剣道)									
21日	午前	2020-2021 V.LEAGUE DIVISION2 MEN			2020-2021 V.LEAGUE			2020-2021 V.LEAGUE			
	午後	ヴォレアス北海道vs兵庫デルフィーノ			札幌連監督ID講習会						
	夜間	サフィールヴァ北海道vsつくばユナイテッドSunGAIA			2020-2021 V.LEAGUE						
22月	午前	クラーク記念国際高等学校白石キャンパス	バドミントン(4面)	~12:00	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
	午後	専用	卓球	~16:30 卓球マシン	格技系開放	格技系開放	格技系開放				
	夜間	18:00~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			
23火	午前	専用	A-bank		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	格技系開放				
	夜間	フェンシング	専用	専用	格技系開放	少林寺拳法	格技系開放		弓道		
24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	クラーク記念国際高等学校白石キャンパス	バドミントン(4面)	~16:00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	テニス初級	Jr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			
25木	午前	少人数制テニス初級	テニス初級・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 (シュートのみ)	専用	格技系開放	ファイターズ フィジカルアカデミー					
	夜間	フォークダンス	レバンガバス	マンツーマン卓球 卓球	合気道	18:00~ レスリング	18:00~ 居合道	ボクシング	相撲		
26金	午前	専用	バド初心・初級	卓球初級・上級8人制	格技系開放	~12:00 格技系開放	格技系開放				
	午後	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	専用	専用	柔道	18:00~ 格技系開放	居合道(不伝流)		18:00~ 弓道		
27土	午前	専用	専用	専用	札幌国際合気会	格技系開放	杖道錬成稽古会				
	午後	専用	専用	専用	修道館空手道	なぎなた	札幌フォーク ダンスクラブ				
	夜間	18:00~バドミントン	少LV剣道	合気道	空手 (日本空手協会)	田浦流空手道	ボクシング	相撲			
28日	午前	第61回札幌市民体育大会			第61回札幌市民体育大会			空手道競技			
	午後	空手道競技			空手道競技						
	夜間	格技系開放			格技系開放						