

10月 初心者向けトレーニング講習

はじめてトレーニング室をご利用される方を対象に、トレーニング器具の使い方やトレーニングの進め方などについて、北区体育館のトレーニング指導員が無料で講習を行います。下記の日程にて開講いたしますので、ぜひご参加をお待ちしております。

開催日時	① 10月 1日 (木)	② 10月 5日 (月)	③ 10月24日 (土)	④ 10月31日 (土)
	19:00 ~ 19:45 (担当:白戸 指導員)	19:00 ~ 19:45 (担当:牧村 指導員)	19:00 ~ 19:45 (担当:見田 指導員)	10:00 ~ 10:45 (担当:福士 指導員)

対象: 高校生以上の方(中学生以下はトレーニング室のご利用ができません)
 受講料: 無料 ※ 施設利用券が必要(一般390円、高校生230円、高齢者(65才以上)130円)
 時間: 45分程度
 定員: 3名 ※ 先着順
 参加方法: ご希望の日程当日の30分前から受付窓口にてお申込みください。
 ※事前受付はありません。

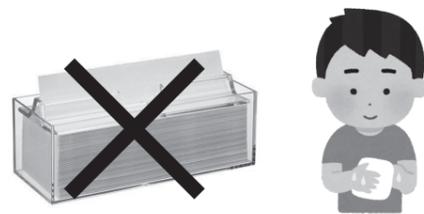


ペーパータオル撤去のお知らせ

当協会は、2020年9月14日より
 トイレ内のペーパータオルを撤去いたします。

今後は、マイタオル・マイハンカチをご持参の
 うえご来館下さいますようお願いいたします。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



北区体育館案内図



交通機関

地下鉄南北線「麻生駅」3番出口徒歩9分
 JR「新琴似駅」徒歩 3分

※駐車スペース(約110台)には限りがございます。
 また、大会等の開催日には混雑が予想されますので、
 できるだけ公共の交通機関をご利用ください。

2020年 10月 北区体育館

利用時間割

北区新琴似8条2丁目1-25
 TEL 763-1522 FAX 763-1523

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】

- ご利用前に、ご自身の体調管理をご確認のうえ、ご来館ください。
- ご利用前に「利用申込書」を受付窓口にご提出ください。
- 運動・スポーツ活動以外ではマスクの着用にご協力ください。
- 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、定員数を明示し、ロッカーの間引きを行っています。
 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】

- トレーニング室
 2時間の時間枠を設け、施設ごとに定員数を定めています。
 当施設の定員は23名です。
 ※各時間枠の間に30分の換気・消毒時間を設けています。
- 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。

*** 10月 26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「札幌市北区体育館」の管理運営を行っています。

利用時間・利用料

- ◎午前の部… 9:00～12:30
- ◎午後の部… 13:00～17:00
- ◎夜間の部… 17:30～21:00

※各時間帯(午前・午後・夜間)右記利用料金が必要です。

区分	当日券	回数券 (6枚綴り)	1ヶ月券	共通1ヶ月券 (屋内体育施設)
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
小・中学生以下	無料	中学生は、生徒手帳を提示願います。		
高齢者 (65歳以上)	130円	650円	1,670円	2,300円

☆共通1ヶ月券は、各体育館・各プール・各スケート場・宮の沢屋内競技場で使用できます。
 ☆小・中学生以下は無料です。中学生、高校生は、生徒手帳を窓口で提示してください。
 ☆トレーニング室に限っての利用は入館から退館までできます。(1人1回)
 ☆障害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。

専用	サークル等の貸切りのため個人利用はできません。
時間割	スポーツ講習会のため個人利用はできません。
格技室	格技等の利用ができます。 ※混雑時には利用調整させて頂く場合がございます。予めご了承ください。
み	毎月第4月曜日(祝日の場合は第3月曜日)は、施設整備のためご利用できません。
か	
た	運動用具の貸出しにつきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点より実施いたしません。

多目的室大・小	
1時間につき910円 (土・日・祝日は1,090円)	
多目的室大は約15名まで、小は約10名まで収容可能です。会議、会合等でご利用いただけます。ご利用方法につきましてはお気軽にお問い合わせください。	



午 前 の 部		9:00 ~ 12:30		専用利用の場合 9:00~12:00									
区分	競技室	体育室	格技室	ボクシング室 (格技室2)	トレーニング デッキ	区分	競技室	体育室	格技室	ボクシング室 (格技室2)	トレーニング デッキ		
	A	B					A	B					
1	木	バドミントン	卓球	格技系開放	専用	1	木	卓球	格技系開放	専用	卓球		
2	金	バドミントン	バドミントン	フラダンス	専用	2	金	バドミントン	フラダンス	専用	卓球		
3	土	ヤサカ杯秋季個人戦一般の部(卓球)	卓球	ヨガA/B	専用	3	土	ヤサカ杯秋季個人戦一般の部(卓球)	格技系開放	専用	卓球		
4	日	ヤサカ杯秋季個人戦一般の部(卓球)	卓球	格技系開放	専用	4	日	ヤサカ杯秋季個人戦一般の部(卓球)	格技系開放	専用	卓球		
5	月	専用	バドミントン	バドミントン	専用	5	月	専用	バドミントン	バドミントン	専用	卓球	
6	火	卓球	卓球	姿勢美体操	専用	6	火	卓球	バドミントン	専用	卓球		
7	水	専用	バドミントン	バドミントン	専用	7	水	卓球	専用	専用	卓球		
8	木	バドミントン	卓球	フラダンス	専用	8	木	卓球	格技系開放	専用	卓球		
9	金	バドミントン	バドミントン	フラダンス	専用	9	金	卓球	ソフトテニス	格技系開放	卓球		
10	土	バスケットボール	バスケットボール	卓球	専用	10	土	卓球	卓球	格技系開放	卓球		
11	日	バスケットボール	バスケットボール	卓球	専用	11	日	バドミントン	バドミントン	バドミントン	専用	卓球	
12	月	専用	バドミントン	バドミントン	専用	12	月	専用	バドミントン	バドミントン	専用	卓球	
13	火	卓球	卓球	姿勢美体操	専用	13	火	卓球	バドミントン	専用	専用	卓球	
14	水	専用	バドミントン	バドミントン	専用	14	水	卓球	専用	専用	卓球		
15	木	バドミントン	卓球	フラダンス	専用	15	木	卓球	テニス	格技系開放	卓球		
16	金	バドミントン	バドミントン	フラダンス	専用	16	金	バドミントン	テニス	格技系開放	卓球		
17	土	バスケットボール	バスケットボール	第4回女子剣道強化練成会	専用	17	土	バドミントン	バドミントン	格技系開放	専用	卓球	
18	日	北区長杯北区青年交歓バレーボール大会	専用	格技系開放	専用	18	日	北区長杯北区青年交歓バレーボール大会	専用	格技系開放	専用	卓球	
19	月	専用	バドミントン	バドミントン	専用	19	月	専用	バドミントン	バドミントン	専用	卓球	
20	火	卓球	卓球	姿勢美体操	専用	20	火	卓球	バドミントン	専用	専用	卓球	
21	水	専用	バドミントン	バドミントン	専用	21	水	卓球	専用	専用	卓球		
22	木	バドミントン	卓球	フラダンス	専用	22	木	卓球	テニス	格技系開放	卓球		
23	金	バドミントン	バドミントン	フラダンス	専用	23	金	バドミントン	ソフトテニス	格技系開放	卓球		
24	土	バスケットボール	バスケットボール	剣道後期級位審査会	専用	24	土	卓球	卓球	格技系開放	専用	卓球	
25	日	プライオリティーリーグ(フットサル)	専用	格技系開放	専用	25	日	プライオリティーリーグ(フットサル)	専用	格技系開放	専用	卓球	
26	月	施設整備目					26	月	施設整備目				
27	火	卓球	卓球	姿勢美体操	専用	27	火	卓球	バドミントン	専用	専用	卓球	
28	水	秋季大会東区婦人ソフトテニス連絡会	卓球	フラダンス	専用	28	水	秋季大会東区婦人ソフトテニス連絡会	バドミントン	専用	専用	卓球	
29	木	バドミントン	バドミントン	フラダンス	専用	29	木	卓球	テニス	格技系開放	卓球	卓球	
30	金	バドミントン	バドミントン	フラダンス	専用	30	金	バドミントン	テニス	格技系開放	卓球	卓球	
31	土	U10 フットサルリーグ	専用	ヨガA/B	専用	31	土	U10 フットサルリーグ	専用	格技系開放	専用	卓球	

午 後 の 部		13:00 ~ 17:00		専用利用の場合 13:00~17:00									
区分	競技室	体育室	格技室	ボクシング室 (格技室2)	トレーニング デッキ	区分	競技室	体育室	格技室	ボクシング室 (格技室2)	トレーニング デッキ		
	A	B					A	B					
1	木	卓球	卓球	運動あそびいろいろ	専用	1	木	卓球	格技系開放	専用	卓球		
2	金	バドミントン	バドミントン	フラダンス	専用	2	金	バドミントン	フラダンス	専用	卓球		
3	土	ヤサカ杯秋季個人戦一般の部(卓球)	卓球	ヨガA/B	専用	3	土	ヤサカ杯秋季個人戦一般の部(卓球)	格技系開放	専用	卓球		
4	日	ヤサカ杯秋季個人戦一般の部(卓球)	卓球	格技系開放	専用	4	日	ヤサカ杯秋季個人戦一般の部(卓球)	格技系開放	専用	卓球		
5	月	専用	バドミントン	バドミントン	専用	5	月	専用	バドミントン	バドミントン	専用	卓球	
6	火	卓球	卓球	姿勢美体操	専用	6	火	卓球	バドミントン	専用	卓球		
7	水	専用	バドミントン	バドミントン	専用	7	水	卓球	専用	専用	卓球		
8	木	卓球	卓球	フラダンス	専用	8	木	卓球	格技系開放	専用	卓球		
9	金	卓球	ソフトテニス	フラダンス	専用	9	金	卓球	ソフトテニス	格技系開放	卓球		
10	土	卓球	卓球	卓球	専用	10	土	卓球	卓球	格技系開放	卓球		
11	日	バドミントン	バドミントン	バドミントン	専用	11	日	バドミントン	バドミントン	バドミントン	専用	卓球	
12	月	専用	バドミントン	バドミントン	専用	12	月	専用	バドミントン	バドミントン	専用	卓球	
13	火	卓球	卓球	姿勢美体操	専用	13	火	卓球	バドミントン	専用	専用	卓球	
14	水	専用	バドミントン	バドミントン	専用	14	水	卓球	専用	専用	卓球		
15	木	卓球	卓球	フラダンス	専用	15	木	卓球	テニス	格技系開放	卓球		
16	金	バドミントン	バドミントン	フラダンス	専用	16	金	バドミントン	テニス	格技系開放	卓球		
17	土	バスケットボール	バスケットボール	第4回女子剣道強化練成会	専用	17	土	バドミントン	バドミントン	格技系開放	専用	卓球	
18	日	北区長杯北区青年交歓バレーボール大会	専用	格技系開放	専用	18	日	北区長杯北区青年交歓バレーボール大会	専用	格技系開放	専用	卓球	
19	月	専用	バドミントン	バドミントン	専用	19	月	専用	バドミントン	バドミントン	専用	卓球	
20	火	卓球	卓球	姿勢美体操	専用	20	火	卓球	バドミントン	専用	専用	卓球	
21	水	専用	バドミントン	バドミントン	専用	21	水	卓球	専用	専用	卓球		
22	木	バドミントン	卓球	フラダンス	専用	22	木	卓球	テニス	格技系開放	卓球		
23	金	バドミントン	バドミントン	フラダンス	専用	23	金	バドミントン	ソフトテニス	格技系開放	卓球		
24	土	バスケットボール	バスケットボール	剣道後期級位審査会	専用	24	土	卓球	卓球	格技系開放	専用	卓球	
25	日	プライオリティーリーグ(フットサル)	専用	格技系開放	専用	25	日	プライオリティーリーグ(フットサル)	専用	格技系開放	専用	卓球	
26	月	施設整備目					26	月	施設整備目				
27	火	卓球	卓球	姿勢美体操	専用	27	火	卓球	バドミントン	専用	専用	卓球	
28	水	秋季大会東区婦人ソフトテニス連絡会	卓球	フラダンス	専用	28	水	秋季大会東区婦人ソフトテニス連絡会	バドミントン	専用	専用	卓球	
29	木	バドミントン	バドミントン	フラダンス	専用	29	木	卓球	テニス	格技系開放	卓球	卓球	
30	金	バドミントン	バドミントン	フラダンス	専用	30	金	バドミントン	テニス	格技系開放	卓球	卓球	
31	土	U10 フットサルリーグ	専用	ヨガA/B	専用	31	土	U10 フットサルリーグ	専用	格技系開放	専用	卓球	

ジュニアスポーツ教室		15:50~18:00		専用利用の場合 18:00~21:00									
区分	競技室	体育室	格技室	ボクシング室 (格技室2)	トレーニング デッキ	区分	競技室	体育室	格技室	ボクシング室 (格技室2)	トレーニング デッキ		
	A	B					A	B					
1	木	卓球	卓球	運動あそびいろいろ	専用	1	木	卓球	格技系開放	専用	卓球		
2	金	バドミントン	バドミントン	フラダンス	専用	2	金	バドミントン	フラダンス	専用	卓球		
3	土	ヤサカ杯秋季個人戦一般の部(卓球)	卓球	ヨガA/B	専用	3	土	ヤサカ杯秋季個人戦一般の部(卓球)	格技系開放	専用	卓球		
4	日	ヤサカ杯秋季個人戦一般の部(卓球)	卓球	格技系開放	専用	4	日	ヤサカ杯秋季個人戦一般の部(卓球)	格技系開放	専用	卓球		
5	月	専用	バドミントン	バドミントン	専用	5	月	専用	バドミントン	バドミントン	専用	卓球	
6	火	卓球	卓球	姿勢美体操	専用	6	火	卓球	バドミントン	専用	卓球		
7	水	専用	バドミントン	バドミントン	専用	7	水	卓球	専用	専用	卓球		
8	木	卓球	卓球	フラダンス	専用	8	木	卓球	格技系開放	専用	卓球		
9	金	卓球	ソフトテニス	フラダンス	専用	9	金	卓球	ソフトテニス	格技系開放	卓球		
10	土	卓球	卓球	卓球	専用	10	土	卓球	卓球	格技系開放	卓球		
11	日	バドミントン	バドミントン	バドミントン	専用	11	日	バドミントン	バドミントン	バドミントン	専用	卓球	
12	月	専用	バドミントン	バドミントン	専用	12	月	専用	バドミントン	バドミントン	専用	卓球	
13	火	卓球	卓球	姿勢美体操	専用	13	火	卓球	バドミントン	専用	専用	卓球	
14	水	専用	バドミントン	バドミントン	専用	14	水	卓球	専用	専用	卓球		
15	木	卓球	卓球	フラダンス	専用	15	木	卓球	テニス	格技系開放	卓球		
16	金	バドミントン	バドミントン	フラダンス	専用	16	金	バドミントン	テニス	格技系開放	卓球		
17	土	バスケットボール	バスケットボール	第4回女子剣道強化練成会	専用	17	土	バドミントン	バドミントン	格技系開放	専用	卓球	
18	日	北区長杯北区青年交歓バレーボール大会	専用	格技系開放	専用	18	日	北区長杯北区青年交歓バレーボール大会	専用	格技系開放	専用	卓球	
19	月	専用	バドミントン	バドミントン	専用	19	月	専用	バドミントン	バドミントン	専用	卓球	
20	火	卓球	卓球	姿勢美体操	専用	20	火	卓球	バドミントン	専用	専用	卓球	
21	水	専用	バドミントン	バドミントン	専用	21	水	卓球	専用	専用	卓球		
22	木	バドミントン	卓球	フラダンス	専用	22	木	卓球	テニス	格技系開放	卓球		
23	金	バドミントン	バドミントン	フラダンス	専用	23	金	バドミントン	ソフトテニス	格技系開放	卓球		
24	土	バスケットボール	バスケットボール	剣道後期級位審査会	専用	24	土	卓球	卓球	格技系開放	専用	卓球	
25	日	プライオリティーリーグ(フットサル)	専用	格技系開放	専用	25	日	プライオリティーリーグ(フットサル)	専用	格技系開放	専用	卓球	
26	月	施設整備目					26	月	施設整備目				
27	火	卓球	卓球	姿勢美体操	専用	27	火	卓球	バドミントン	専用	専用	卓球	
28	水	秋季大会東区婦人ソフトテニス連絡会	卓球	フラダンス	専用	28	水	秋季大会東区婦人ソフトテニス連絡会	バドミントン	専用	専用	卓球	
29	木	バドミントン	バドミントン	フラダンス	専用	29	木	卓球	テニス	格技系開放	卓球	卓球	
30	金	バドミントン	バドミントン	フラダンス	専用	30	金	バドミントン	ソフトテニス	格技系開放	卓球	卓球	
31	土	U10 フットサルリーグ	専用	ヨガA/B	専用	31	土	U10 フットサルリーグ	専用	格技系開放	専用	卓球	

夜間の部		17:30 ~ 21:00		専用利用の場合 18:00~21:00								
区分	競技室	体育室	格技室	ボクシング室 (格技室2)	トレーニング デッキ	区分	競技室	体育室	格技室	ボクシング室 (格技室2)	トレーニング デッキ	
	A	B					A	B				
1	木	卓球	卓球	運動あそびいろいろ	専用	1	木	卓球	格技系開放	専用	卓球	
2	金	バドミントン	バドミントン	フラダンス	専用	2	金	バドミントン	フラダンス	専用	卓球	
3	土	ヤサカ杯秋季個人戦一般の部(卓球)	卓球	ヨガA/B	専用	3	土	ヤサカ杯秋季個人戦一般の部(卓球)	格技系開放	専用	卓球	
4	日	ヤサカ杯秋季個人戦一般の部(卓球)	卓球	格技系開放	専用	4	日	ヤサカ杯秋季個人戦一般の部(卓球)	格技系開放	専用	卓球	
5	月	専用	バドミントン	バドミントン	専用	5	月	専用	バドミントン	バドミントン	専用	卓球
6	火	卓球	卓球	姿勢美体操	専用	6	火	卓球	バドミントン	専用	卓球	
7	水	専用	バドミントン	バドミントン	専用	7	水	卓球	専用	専用	卓球	
8	木	卓球	卓球	フラダンス	専用	8	木	卓球	格技系開放	専用	卓球	
9	金	卓球	ソフトテニス	フラダンス	専用	9	金	卓球	ソフトテニス	格技系開放	卓球	
10	土	卓球	卓球	卓球	専用	10	土	卓				