

11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

- ①11月 1日(日) 10:00 ~ 10:45 (担当:福士指導員)
- ②11月12日(木) 18:00 ~ 18:45 (担当:白戸指導員)
- ③11月21日(土) 18:00 ~ 18:45 (担当:見田 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
参加方法: ご希望の日程当日にトレーニング室へお集まりください。

※参加人数が多数の場合、先着順にて人数を制限させていただく場合がございます。予めご了承ください。



トレーニング室利用方法について

いつも当施設のトレーニング室をご利用いただき、誠にありがとうございます。
新型コロナウイルス対策を万全に取りつつ、利用時間拡大のため、当施設のトレーニング室は、**10月23日(金)より2時間枠を撤廃いたします。**
なお、定員を設けていますので、退館時には受付窓口へシールの返却か一声お声掛けください。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

 一般財団法人 札幌市スポーツ協会

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 11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ガイドラインが更新されました。
これからも当施設をご利用いただく皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

- ☑ ご利用前に、ご自身の体調管理をご確認ください。
- ☑ ご来館時に「利用申込書」の記入・提出をお願いいたします。
- ☑ 利用者間の距離をとるなど、密な状態を避けてください。
- ☑ 更衣室は現在、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。
- ☑ 一般開放における用具の貸出は現在行っていません。
スポーツ用具・マイタオル等はご持参いただきますようお願いいたします。
- ☑ 格技室をご利用の方は、運動後に備付のモップにて清掃のご協力をお願いいたします。
- ☑ 卓球台の台数について新しい生活様式に伴い、以前の設置台数に戻ります。
- ☑ 換気の関係により、窓は常に開放しています。室温が低下することが予想されますので、上着等のご準備をお願いいたします。
- ☑ 開館・開放時間前の玄関・ドア周辺に集まる行為は密になる可能性があります。
開館・開放時間は決まっていますので、時間に合わせてご利用ください。

**三密の回避や消毒等については皆様のご協力が
必要不可欠です。ご理解とご協力をお願いいたします。**

*** 11月16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>

SAPPORO
札幌市スポーツ協会
札幌市スポーツ協会
札幌市スポーツ協会

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。

時	専用	サークル等の貸切りのため個人利用はできません。
間	割	スポーツ講習会のため個人利用はできません。
の	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	施設整備日	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。	
※11～3月までは暖房料が別途かかります。 (1時間あたり多目的室大70円 多目的室小50円)	



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
	A	B				
1日	卓球	卓球	卓球	格技系開放	格技系開放	卓球
2月	専用	バドミントン	バドミントン	はじめてのヨガ	格技系開放	専用
3火	フレンドリーカップ(フットサル)	専用	格技系開放	格技系開放	格技系開放	専用
4水	専用	テニス基礎コース初級 卓球上級	バドミントン	アレスウォーキング 初心者向けピラティス	格技系開放	専用
5木	バドミントン	テニス初心者 テニス初級	卓球初心者・初級 卓球中級	はじめての健康エクササイズ	格技系開放	専用
6金	バドミントン初心者 バドミントン中級	バドミントン	さわやか健康体操 体にやさしい健康体操	フラダンス	女性のための大人の クラシックバレエ入門	専用
7土	バドミントン	バドミントン	バドミントン	ヨガA ヨガB	格技系開放	専用
8日	バスケットボール	バスケットボール	専用	格技系開放	格技系開放	専用
9月	専用	バドミントン	バドミントン	はじめてのヨガ	格技系開放	専用
10火	卓球	卓球 (卓球中級・上級)	専用	姿勢美体操	女性のための大人の クラシックバレエ入門	卓球
11水	専用	テニス基礎コース 初級	バドミントン	アレスウォーキング 初心者向けピラティス	格技系開放	専用
12木	バドミントン	テニス初心者 テニス初級	卓球初心者・初級 卓球中級	はじめての健康エクササイズ	格技系開放	専用
13金	バドミントン初心者 バドミントン中級	バドミントン	さわやか健康体操 体にやさしい健康体操	フラダンス	女性のための大人の クラシックバレエ入門	専用
14土	秋季高校団体戦(卓球)			ヨガA ヨガB	格技系開放	専用
15日	北区長杯北区青年交歓バレーボール大会		30歳 バレーボール大会	北海道ボクシング連盟練習会		専用
16月	施設整備目					
17火	卓球	卓球 (卓球中級・上級)	専用	姿勢美体操	女性のための大人の クラシックバレエ入門	卓球
18水	専用	テニス基礎コース初級 卓球上級	バドミントン	アレスウォーキング 初心者向けピラティス	格技系開放	専用
19木	バドミントン	テニス初心者 テニス初級	卓球初心者・初級 卓球中級	はじめての健康エクササイズ	格技系開放	専用
20金	バドミントン初心者 バドミントン中級	バドミントン	さわやか健康体操 体にやさしい健康体操	フラダンス	女性のための大人の クラシックバレエ入門	専用
21土	全道中学札幌予選会(卓球)			ヨガA ヨガB	格技系開放	専用
22日	全道中学札幌予選会(卓球)		剣道審判講習会・練成大会 札幌北区剣道連盟	格技系開放		専用
23月	障がい者スポーツ体験会			格技系開放	格技系開放	専用
24火	卓球	卓球 (卓球中級・上級)	専用	姿勢美体操	女性のための大人の クラシックバレエ入門	卓球
25水	専用	テニス基礎コース初級 卓球上級	バドミントン	アレスウォーキング 初心者向けピラティス	格技系開放	専用
26木	バドミントン	テニス初心者 テニス初級	卓球初心者・初級 卓球中級	はじめての健康エクササイズ	格技系開放	専用
27金	バドミントン初心者 バドミントン中級	バドミントン	さわやか健康体操 体にやさしい健康体操	フラダンス	女性のための大人の クラシックバレエ入門	専用
28土	札幌地区秋季高校バドミントン大会			ヨガA ヨガB	格技系開放	専用
29日	全道学生競技ダンス大会		フロッグ講習会3級 レベルアップ講習会(大塚)	全道学生競技 ダンス大会		格技系開放
30月	専用	バドミントン	バドミントン	はじめてのヨガ	格技系開放	専用

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
	A	B				
1日	がんばりっぺーリング(レクリエーション)	専用	格技系開放	格技系開放	専用	
2月	専用	少人数制テニス 初級・初中級・中級	卓球(マシン)～1600 (ジュニアバドミントン初級)	キッズ・ジュニア JAZZヒップホップ	格技系開放	卓球
3火	バドミントン	バドミントン	北区居合道 講習会	格技系開放	格技系開放	専用
4水	卓球ゲートボール(1面) ～1600	専用	体にやさしい健康体操 ジュニアヒップホップ	太極拳	格技系開放	卓球
5木	卓球 ～1600	テニス中級 テニス中上級	卓球(マシン)～1600 (ジュニア卓球)	運動あそびいっぴは	格技系開放	卓球
6金	バドミントン 上級	卓球～15:00 (ジュニアバドミントン)	卓球～15:00 (ジュニアバドミントン)	ソフトヨガ 体操キッズ	格技系開放	卓球
7土	バスケットボール	バスケットボール	専用	格技系開放	格技系開放	専用
8日	卓球	卓球	卓球	格技系開放	格技系開放	卓球
9月	専用	少人数制テニス 初級・初中級・中級	卓球(マシン)～1600 (ジュニアバドミントン初級)	キッズ・ジュニア JAZZヒップホップ	格技系開放	卓球
10火	テニスGレッスン初級 少人数制テニス初級	バドミントン	専用	スリムヨガ はじめてのこども体操	ジュニア クラシックバレエ	専用
11水	卓球ゲートボール(1面) ～1600	専用	体にやさしい健康体操 ジュニアヒップホップ	太極拳	格技系開放	卓球
12木	卓球 ～1600	テニス中級 テニス中上級	卓球(マシン)～1600 (ジュニア卓球)	運動あそびいっぴは	格技系開放	卓球
13金	バドミントン 上級	卓球～15:00 (ジュニアバドミントン)	卓球～15:00 (ジュニアバドミントン)	ソフトヨガ 体操キッズ	格技系開放	卓球
14土	秋季高校団体戦(卓球)			北海道ボクシング連盟練習会	専用	
15日	北区長杯北区青年交歓バレーボール大会		30歳 バレーボール大会	格技系開放	格技系開放	専用
16月	施設整備目					
17火	テニスGレッスン初級 少人数制テニス初級	バドミントン	専用	スリムヨガ はじめてのこども体操	ジュニア クラシックバレエ	専用
18水	卓球ゲートボール(1面) ～1600	専用	体にやさしい健康体操 ジュニアヒップホップ	太極拳	格技系開放	卓球
19木	卓球 ～1600	テニス中級 テニス中上級	卓球(マシン)～1600 (ジュニア卓球)	運動あそびいっぴは	格技系開放	卓球
20金	バドミントン 上級	卓球～15:00 (ジュニアバドミントン)	卓球～15:00 (ジュニアバドミントン)	ソフトヨガ 体操キッズ	格技系開放	卓球
21土	全道中学札幌予選会(卓球)			格技系開放	少人数制 バドミントン	専用
22日	全道中学札幌予選会(卓球)		剣道審判講習会・練成大会	格技系開放		専用
23月	障がい者スポーツ体験会			格技系開放	格技系開放	専用
24火	テニスGレッスン初級 少人数制テニス初級	バドミントン	専用	スリムヨガ はじめてのこども体操	ジュニア クラシックバレエ	専用
25水	卓球ゲートボール(1面) ～1600	専用	体にやさしい健康体操 ジュニアヒップホップ	太極拳	格技系開放	卓球
26木	卓球 ～1600	テニス中級 テニス中上級	卓球(マシン)～1600 (ジュニア卓球)	運動あそびいっぴは	格技系開放	卓球
27金	バドミントン 上級	テニス～15:00 (ジュニアバドミントン)	卓球～15:00 (ジュニアバドミントン)	ソフトヨガ 体操キッズ	格技系開放	卓球
28土	札幌地区秋季高校バドミントン大会			格技系開放	格技系開放	専用
29日	全道学生競技ダンス大会		フロッグ講習会3級 レベルアップ講習会(大塚)	全道学生競技 ダンス大会		格技系開放
30月	専用	少人数制テニス 初級・初中級・中級	卓球(マシン)～1600 (ジュニアバドミントン初級)	キッズ・ジュニア JAZZヒップホップ	格技系開放	卓球

ジュニア スポーツ教室	
15:50～18:00	
一般利用は できません	
競技室A	
ジュニアテニス 中級	
ジュニアバドミントン 中級	
ジュニアテニス 初心者A・B	
ジュニアバドミントン 初心者・初級	
ジュニアテニス 中級	
ジュニアバドミントン 中級	
ジュニアテニス 初心者A・B	
施設整備目	
ジュニアバドミントン 初心者・初級	
ジュニアテニス 中級	
ジュニアバドミントン 中級	
ジュニアテニス 初心者A・B	

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
	A	B				
1日	バドミントン	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	専用
2月	フットサル	ジュニアテニス初心者 大人のナイトテニス	ジュニアバドミントン 中級	18:15～ 格技系開放	格技系開放	卓球
3火	卓球	卓球	卓球	格技系開放	格技系開放	卓球
4水	18:15～ バドミントン	バドミントン	剣道	合気道	ボクシング (ソフトボクシング)	卓球
5木	18:15～ バドミントン	バドミントン	18:00～ 空手(和道会)	少林寺拳法	格技系開放	卓球
6金	18:00～ ソフトテニス	18:00～ ソフトテニス	18:00～ 剣道	18:00～ 合気武道	格技系開放	卓球
7土	卓球	卓球	卓球	柔道	格技系開放	卓球
8日	バドミントン	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	卓球
9月	フットサル	ジュニアテニス初心者 大人のナイトテニス	ジュニアバドミントン 中級	18:15～ 格技系開放	格技系開放	卓球
10火	18:15～ バレーボール	バレーボール	ソフトヨガ ピラティス	18:15～ 柔道	18:00～ ボクシング	卓球
11水	18:15～ バドミントン	バドミントン	剣道	合気道	ボクシング (ソフトボクシング)	卓球
12木	18:15～ 卓球	卓球	18:00～ 空手(和道会)	少林寺拳法	格技系開放	卓球
13金	18:00～ バスケットボール	18:00～ バスケットボール	18:00～ 剣道	18:00～ 合気武道	格技系開放	卓球
14土	バドミントン	バドミントン	バドミントン	北海道ボクシング連盟練習会	専用	
15日	卓球	卓球	卓球	格技系開放	格技系開放	卓球
16月	施設整備目					
17火	18:15～ テニス	テニス	ソフトヨガ ピラティス	18:15～ 柔道	18:00～ ボクシング	卓球
18水	18:15～ バドミントン	バドミントン	剣道	合気道	ボクシング (ソフトボクシング)	卓球
19木	18:15～ バドミントン	バドミントン	18:00～ 空手(和道会)	少林寺拳法	格技系開放	卓球
20金	18:00～ ソフトテニス	18:00～ ソフトテニス	18:00～ 剣道	18:00～ 合気武道	格技系開放	卓球
21土	卓球	卓球	卓球	柔道	格技系開放	卓球
22日	バドミントン	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	専用
23月	バドミントン	バドミントン	卓球	格技系開放	格技系開放	卓球
24火	18:15～ バレーボール	バレーボール	ソフトヨガ ピラティス	18:15～ 柔道	18:00～ ボクシング	卓球
25水	18:15～ バドミントン	バドミントン	剣道	合気道	ボクシング (ソフトボクシング)	卓球
26木	18:15～ 卓球	バドミントン(1面) 卓球	18:00～ 空手(和道会)	少林寺拳法	格技系開放	卓球
27金	18:00～ バスケットボール	18:00～ バスケットボール	18:00～ 剣道	18:00～ 合気武道	格技系開放	卓球
28土	バドミントン	バドミントン	卓球	柔道	格技系開放	卓球
29日	全道学生競技ダンス大会		卓球	全道学生競技 ダンス大会	格技系開放	専用
30月	フットサル	ジュニアテニス初心者 大人のナイトテニス	ジュニアバドミントン 中級	18:15～ 格技系開放	格技系開放	卓球

卓球マシン	
◎曜日:月・木	
◎時間帯:13:00～16:00	
◎場所:体育室	
●月曜日 2日・9日・30日	
●木曜日 5日・12日・19日・26日	

バスケットボール	
シュート練習のみの 開放となっております。	
混み合っていますので、ケガ 等には十分気をつけてご利用 ください。	

トレーニングデッキ	
専用、大会利用の場合を除き 卓球が利用できます。 (最大8台)	

トレーニング室	
・9:00～21:00の間、1時間おきに換 気・消毒時間を設けております。 ・換気・消毒時間:5分(利用不可) ・定員:23名(各時間帯ごと) ・中学生以下の入室・利用はできません。 ・夜間の部には、指導員を配置して おりますので、簡単なアドバイスを 受けられます。 (日程はお問い合わせください。) 今月の利用不可日は、 16日です。	

格技室・ボクシング室 中学生以下の利用	
格技室(室)種目の自由開放時に、 中学生以下の方が利用する場合は、 安全確保等の観点から、必ず保護 者もしくは指導者同伴での利用と させていただきますので、ご理解 のほどよろしくお願いいたします。	

※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。