北区体育館をご利用される皆様へ

皆様に安心して施設をご利用いただくため、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。
○ マスクの持参・着用にご協力ください。(不織布推奨)
○ 利用者間の距離をとるなど、密な状態を避けてください。

【利用申込書について】

皆様に安心して施設をご利用いただくため、ご利用の前に「利用申込書」のご提出をお願いしています。「利用者が遵守すべき事項」を遵守いただけない場合は、入館をお断りしたり、途中退場を求めることがあります。

【利用の制限について】

○ トレーニング室
窓は常時開放しております。気温の関係により窓を閉めた場合は、1時間に5分程度の換気をさせていただきます。
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。
利用番号の書かれた名札を服につけてご利用ください。
(利用後は返却願います。)

○ 更衣室
定員数を明示し、ロッカーの間引きを行っています。
当施設の定員は6名です。
短時間利用と不要な会話を控えるようご協力ください。

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90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。

2021年 1月 利用時間割 北区体育館

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

あけましておめでとうございます

昨年中は多くの皆様にご利用いただき、誠にありがとうございました。
本年も皆様のご来館を心よりお待ち申しあげております。
北区体育館

1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 1月10日(日) 10:00〜10:45 (担当:福士指導員)
② 1月11日(月) 10:00〜10:45 (担当:西川指導員)
③ 1月21日(木) 18:00〜18:45 (担当:白戸指導員)
④ 1月30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　※ 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。

＊ 1 月 25 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
さぁ! SAPPORO 続けよう、新北海道スタイル さぁ! サッポロスマイル
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。

1月

北区体育館
TEL:763-1522

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。

時間割のみかた

専用	サークル等の貸切りのため個人利用はできません。
( )	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。
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。

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A	競技室B	体育室	格技室	ボクシング室(格技室2)	デッキトレーニング
1	金	12月29日(火)～1月3日(日)まで休館となります。1月4日(月)より通常営業いたします。					
2	土						
3	日						
4	月	専用	バドミントン	バドミントン	格技系開放	格技系開放	専用
5	火	卓球	卓球(卓球中級・上級)	専用	格技系開放	女性のための大人のクラシックバレエ入門	卓球
6	水	専用	テニス基礎コース初級 卓球上級	バドミントン	プレスウォーキング 初心者向けピラティス	格技系開放	短期こどもかけっこトレーニング
7	木	バドミントン	テニス初心者 テニス初中級	卓球初心者・初級 卓球中級	らくらく健康エクササイズ ゆがみ予防エクササイズ	格技系開放	短期こどもかけっこトレーニング
8	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初級 ハウシュースクラブ	専用
9	土	第16回 北海道高等学校バレーボール新人戦 札幌地区予選会			ヨガA ヨガB	格技系開放	専用
10	日	卓球	卓球	卓球	格技系開放	格技系開放	卓球
11	月	第16回 北海道高等学校バレーボール新人戦 札幌地区予選会			格技系開放	格技系開放	専用
12	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
13	水	専用	テニス基礎コース初級 卓球上級	バドミントン	プレスウォーキング 初心者向けピラティス	格技系開放	専用
14	木	バドミントン	テニス初心者 テニス初中級	卓球初心者・初級 卓球中級	らくらく健康エクササイズ ゆがみ予防エクササイズ	格技系開放	専用
15	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初級 ハウシュースクラブ	専用
16	土	バスケットボール	バスケットボール	専用	ヨガA ヨガB	格技系開放	専用
17	日	第16回北海道高等学校バレーボール新人戦 札幌地区予選会		専用	格技系開放	格技系開放	専用
18	月	専用	バドミントン	バドミントン	からだすこやか健康ストレッチ はじめてのヨガ	格技系開放	専用
19	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
20	水	専用	テニス基礎コース初級 卓球上級	バドミントン	プレスウォーキング 初心者向けピラティス	格技系開放	専用
21	木	バドミントン	テニス初心者 テニス初中級	卓球初心者・初級 卓球中級	らくらく健康エクササイズ ゆがみ予防エクササイズ	格技系開放	専用
22	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初級 ハウシュースクラブ	専用
23	土	バスケットボール	バスケットボール	専用	ヨガA ヨガB	格技系開放	専用
24	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	格技系開放	専用
25	月	施設整備日					
26	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
27	水	専用	テニス基礎コース初級 卓球上級	バドミントン	プレスウォーキング 初心者向けピラティス	格技系開放	専用
28	木	バドミントン	テニス初心者 テニス初中級	卓球初心者・初級 卓球中級	らくらく健康エクササイズ ゆがみ予防エクササイズ	格技系開放	専用
29	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初級 ハウシュースクラブ	専用
30	土	令和2年度 第1回 小中高大強化試合(卓球)		ヨガA ヨガB	スパーリングフェスティバル(ボクシング)		専用
31	日	札幌リーグチオス(フットサル)		専用	スパーリングフェスティバル(ボクシング)		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A	競技室B	体育室	格技室	ボクシング室(格技室2)	デッキトレーニング
4	月	専用	卓球	卓球(マシン)～16:00 (ジュニアバドミントン初中級)	キッズ・ジュニアJAZZヒップホップ	格技系開放	卓球
5	火	テニスGレッスン初中級 少人数制テニス初中級	バドミントン	専用	スリムヨガ はじめてのこども体操塾	ジュニアクラシックバレエ	専用
6	水	卓球(6台)・ゲートボール(1面)～16:00	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
7	木	卓球～16:00	テニス中級 テニス中上級	卓球(マシン)～16:00 ジュニア卓球	運動あそび いろは(予備)	格技系開放	卓球
8	金	バドミントン上級	テニス～15:00 (ジュニアミニバスケットボール)	卓球～15:00 (キッズ・ジュニアJAZZヒップホップ)	ソフトヨガ 体操キッズ	格技系開放	卓球
9	土	第16回 北海道高等学校バレーボール新人戦 札幌地区予選会			格技系開放	格技系開放	専用
10	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
11	月	第16回 北海道高等学校バレーボール新人戦 札幌地区予選会			格技系開放	格技系開放	専用
12	火	テニスGレッスン初中級 少人数制テニス初中級	バドミントン	専用	スリムヨガ はじめてのこども体操塾	ジュニアクラシックバレエ	専用
13	水	卓球(6台)・ゲートボール(1面)～16:00	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
14	木	卓球～16:00	テニス中級 テニス中上級	卓球(マシン)～16:00 ジュニア卓球	運動あそび いろは	格技系開放	卓球
15	金	バドミントン上級	ソフトテニス～15:00 (ジュニアミニバスケットボール)	卓球～15:00 (キッズ・ジュニアJAZZヒップホップ)	ソフトヨガ 体操キッズ	格技系開放	専用
16	土	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
17	日	第16回北海道高等学校バレーボール新人戦 札幌地区予選会		専用	格技系開放	格技系開放	専用
18	月	専用	少人数制テニス初級・初中級・中級	卓球(マシン)～16:00 (ジュニアバドミントン初中級)	キッズ・ジュニアJAZZヒップホップ	格技系開放	卓球
19	火	テニスGレッスン初中級 少人数制テニス初中級	バドミントン	専用	スリムヨガ はじめてのこども体操塾	ジュニアクラシックバレエ	専用
20	水	卓球(6台)・ゲートボール(1面)～16:00	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
21	木	卓球～16:00	テニス中級 テニス中上級	卓球(マシン)～16:00 ジュニア卓球	運動あそび いろは	格技系開放	卓球
22	金	バドミントン上級	テニス～15:00 (ジュニアミニバスケットボール)	卓球～15:00 (キッズ・ジュニアJAZZヒップホップ)	ソフトヨガ 体操キッズ	格技系開放	卓球
23	土	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
24	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	格技系開放	専用
25	月	施設整備日					
26	火	テニスGレッスン初中級 少人数制テニス初中級	バドミントン	専用	スリムヨガ はじめてのこども体操塾	ジュニアクラシックバレエ	専用
27	水	卓球(6台)・ゲートボール(1面)～16:00	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
28	木	卓球～16:00	テニス中級 テニス中上級	卓球(マシン)～16:00 ジュニア卓球	運動あそび いろは	格技系開放	卓球
29	金	バドミントン上級	ソフトテニス～15:00 (ジュニアミニバスケットボール)	卓球～15:00 (キッズ・ジュニアJAZZヒップホップ)	ソフトヨガ 体操キッズ	格技系開放	卓球
30	土	令和2年度 第1回 小中高大強化試合(卓球)		専用	スパーリングフェスティバル(ボクシング)		専用
31	日	札幌リーグチオス(フットサル)		専用	スパーリングフェスティバル(ボクシング)		専用

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

区分	競技室A
4 月	
5 火	ジュニアバドミントン初心者・初級
6 水	ジュニアテニス中級
7 木	ジュニアバドミントン中級
8 金	ジュニアテニス初心者A・B
9 土	
10 日	
11 月	
12 火	ジュニアバドミントン初心者・初級
13 水	ジュニアテニス中級
14 木	ジュニアバドミントン中級
15 金	ジュニアテニス初心者A・B
16 土	
17 日	
18 月	
19 火	ジュニアバドミントン初心者・初級
20 水	ジュニアテニス中級
21 木	ジュニアバドミントン中級
22 金	ジュニアテニス初心者A・B
23 土	
24 日	
25 月	施設整備日
26 火	ジュニアバドミントン初心者・初級
27 水	ジュニアテニス中級
28 木	ジュニアバドミントン中級
29 金	ジュニアテニス初心者A・B
30 土	
31 日	

夜間の部

※小学生は保護者同伴の場合のみ利用可能
中学生は19時まで、それ以降は保護者の方が窓口まで送迎してください。

17:30～21:00
専用利用の場合　18:00～21:00

区分		競技室A	競技室B	体育室	格技室	ボクシング室(格技室2)	デッキトレーニング
4	月	フットサル	フットサル	ジュニアバドミントン中上級	18:15～格技系開放	格技系開放	卓球
5	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
6	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
7	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
8	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
9	土	第16回 北海道高等学校バレーボール新人戦 札幌地区予選会			柔道	格技系開放	専用
10	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
11	月	第16回 北海道高等学校バレーボール新人戦 札幌地区予選会			格技系開放	格技系開放	専用
12	火	18:15～卓球	卓球	ソフトヨガ ピラティス	18:15～柔道	18:00～ボクシング	卓球
13	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
14	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
15	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
16	土	卓球	卓球	卓球	柔道	格技系開放	卓球
17	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
18	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上級 男性のための健康体操ヨガ	18:15～格技系開放	格技系開放	卓球
19	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
20	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
21	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
22	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
23	土	卓球	卓球	卓球	柔道	格技系開放	卓球
24	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
25	月	施設整備日					
26	火	18:15～卓球	卓球	ソフトヨガ ピラティス	18:15～柔道	18:00～ボクシング	卓球
27	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
28	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
29	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
30	土	バドミントン	バドミントン	バドミントン	柔道	格技系開放	卓球
31	日	卓球	卓球	卓球	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
4日・18日
●木曜日
7日・14日・21日・28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5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
・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、
1日、2日、3日、25日です。

格技室・ボクシング室 中学生以下の利用

格技系(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。