

4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 4月 3日(土) 18:00~18:45
- ② 4月 8日(木) 18:00~18:45
- ③ 4月17日(土) 18:00~18:45
- ④ 4月22日(木) 18:00~18:45



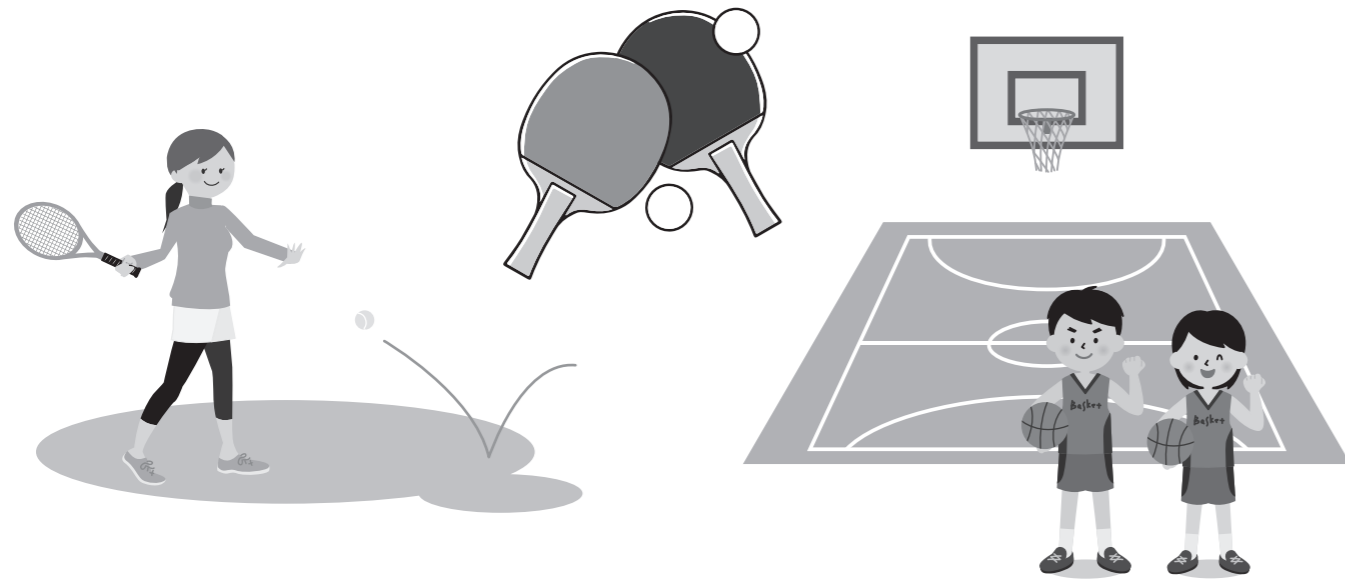
対象: 高校生以上の方(中学生以下はトレーニング室のご利用ができません)

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。



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。

2021年



4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

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、途中退場を求められることがあります。

【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。

* 4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。

時間割	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。
卓球	一般開放は混雑が予想されるため、当日の12:00～12:45の間に受付窓口にて抽選を行っております。
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。
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

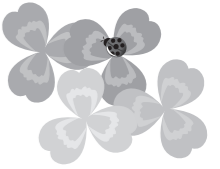
1時間につき910円
(土・日・祝日は1,090円)

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)

4月

北区体育館
TEL:763-1522



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)	トレーニング室	授業	
	A	B						
1	木	バドミントン	卓球初心者・初級	フラダンス	格技系開放	教室		
2	金	バドミントン	卓球中級	フラダンス	格技系開放	教室		
3	土	バドミントン	卓球中級	フラダンス	格技系開放	教室		
4	日	バスケットボール	卓球中級	専用	格技系開放	教室		
5	月	専用	バドミントン	はじめてのヨガ	格技系開放	教室		
6	火	卓球	卓球中級	姿勢美体操	卓球	卓球		
7	水	専用	バドミントン	初心者向けピラティス	格技系開放	専用		
8	木	バドミントン	卓球初心者・初級	フラダンス	格技系開放	専用		
9	金	バドミントン	卓球中級	フラダンス	格技系開放	専用		
10	土	バスケットボール	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
11	日	北区体育館かけこ塾						
12	月	専用	バドミントン	はじめてのヨガ	格技系開放	専用		
13	火	卓球	卓球中級	姿勢美体操	卓球	卓球		
14	水	専用	バドミントン	初心者向けピラティス	格技系開放	専用		
15	木	バドミントン	卓球初心者・初級	フラダンス	格技系開放	専用		
16	金	バドミントン	卓球中級	フラダンス	格技系開放	専用		
17	土	札幌地区春季高校バドミントン大会①女子	専用	専用	格技系開放	専用		
18	日	バドミントン	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
19	月	専用	バドミントン	はじめてのヨガ	格技系開放	専用		
20	火	卓球	卓球中級	姿勢美体操	卓球	卓球		
21	水	専用	バドミントン	初心者向けピラティス	格技系開放	専用		
22	木	バドミントン	卓球初心者・初級	フラダンス	格技系開放	専用		
23	金	バドミントン	卓球中級	フラダンス	格技系開放	専用		
24	土	バスケットボール	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
25	日	補欠選挙						
26	月	施設整備日						
27	火	卓球	卓球中級	姿勢美体操	卓球	卓球		
28	水	専用	バドミントン	初心者向けピラティス	格技系開放	専用		
29	木	バドミントン	卓球初心者・初級	フラダンス	格技系開放	専用		
30	金	バドミントン	卓球中級	フラダンス	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)	トレーニング室	授業	
	A	B						
1	木	卓球	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
2	金	バドミントン	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
3	土	バスケットボール	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
4	日	バドミントン	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
5	月	専用	バドミントン	はじめてのヨガ	格技系開放	専用		
6	火	バドミントン	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
7	水	卓球	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
8	木	卓球	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
9	金	バドミントン	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
10	土	バドミントン	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
11	日	北区体育館かけこ塾						
12	月	専用	バドミントン	はじめてのヨガ	格技系開放	専用		
13	火	バドミントン	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
14	水	卓球	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
15	木	卓球	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
16	金	バドミントン	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
17	土	札幌地区春季高校バドミントン大会①女子	専用	専用	格技系開放	専用		
18	日	バスケットボール	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
19	月	専用	バドミントン	はじめてのヨガ	格技系開放	専用		
20	火	バドミントン	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
21	水	卓球	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
22	木	卓球	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
23	金	バドミントン	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
24	土	バドミントン	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
25	日	補欠選挙						
26	月	施設整備日						
27	火	バドミントン	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
28	水	卓球	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
29	木	バスケットボール	卓球中級	専用	格技系開放	専用		
30	金	バドミントン	卓球中級	専用	格技系開放	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
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	
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	
施設整備日	

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)	トレーニング室	授業	
	A	B						
1	木	卓球	卓球	専用	格技系開放	専用		
2	金	ソフトテニス	卓球	専用	格技系開放	専用		
3	土	卓球	卓球	専用	格技系開放	専用		
4	日	卓球	卓球	専用	格技系開放	専用		
5	月	フットサル	卓球	専用	格技系開放	専用		
6	火	バレーボール	卓球	専用	格技系開放	専用		
7	水	バドミントン	卓球	専用	格技系開放	専用		
8	木	バドミントン	卓球	専用	格技系開放	専用		
9	金	バスケットボール	卓球	専用	格技系開放	専用		
10	土	卓球	卓球	専用	格技系開放	専用		
11	日	バドミントン	卓球	専用	格技系開放	専用		
12	月	フットサル	卓球	専用	格技系開放	専用		
13	火	テニス	卓球	専用	格技系開放	専用		
14	水	バドミントン	卓球	専用	格技系開放	専用		
15	木	卓球	卓球	専用	格技系開放	専用		
16	金	ソフトテニス	卓球	専用	格技系開放	専用		
17	土	バドミントン	卓球	専用	格技系開放	専用		
18	日	卓球	卓球	専用	格技系開放	専用		
19	月	フットサル	卓球	専用	格技系開放	専用		
20	火	バレーボール	卓球	専用	格技系開放	専用		
21	水	バドミントン	卓球	専用	格技系開放	専用		
22	木	バドミントン	卓球	専用	格技系開放	専用		
23	金	バスケットボール	卓球	専用	格技系開放	専用		
24	土	卓球	卓球	専用	格技系開放	専用		
25	日	補欠選挙						
26	月	施設整備日						
27	火	テニス	卓球	専用	格技系開放	専用		
28	水	バドミントン	卓球	専用	格技系開放	専用		
29	木	卓球	卓球	専用	格技系開放	専用		
30	金	ソフトテニス	卓球	専用	格技系開放	専用		

卓球マシン

◎曜日:月・木
◎時間帯:13:00～16:00
◎場所:体育室
●月曜日 5日・12日・19日
●木曜日 1日・8日・15日・22日

バスケットボール (金曜日夜間)

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

・定員:23名
・中学生以下の入室・利用はできません。
・時間帯によって、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、25、26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。