

3月 北区体育館

北区新琴似8条2丁目1-25

更新日：2026/2/20

電話：763-1522 FAX：763-1523

		午前の部 (9:00~12:30)					午後の部 (13:00~17:00)					夜間の部 (17:30~21:00)								
		競技室		体育室	格技室	ボクシング室 (格技室2)	テ ツ キ	競技室		体育室	格技室	ボクシング室 (格技室2)	テ ツ キ	競技室		体育室	格技室	ボクシング室 (格技室2)	テ ツ キ	
		A	B					A	B					A	B					
1	日	大会利用		大会			大会	大会利用		大会	専用		大会	バドミントン	バドミントン	バド			卓球	
2	月	専用	バドミントン	教室	教室		専用	専用	教室	抽卓球マ ~16:00		~15:30 教室	抽卓球	教室	教室	教室			18:15~	卓球
3	火	卓球 教室	卓球	専用	教室	教室	卓球	教室	抽卓球	専用	教室	~15:45 教室	専用	バレーボール 18:15~	テニス	教室	柔道 18:00~	ボクシング 18:00~	卓球	
4	水	専用	教室	卓球	教室		卓球	バドミントン ~15:00	バドミントン ~15:30	教室	教室		専用	バドミントン 18:15~	バドミントン 18:15~	剣道	合気道	ボクシング 教室	卓球	
5	木	バドミントン	教室	教室	教室		専用	抽卓球 ~16:00	教室	抽卓球マ ~16:00	教室		抽卓球	バドミントン 18:15~	卓球	空手 17:30~	少林寺 18:00~		卓球	
6	金	教室	バドミントン ~12:00	教室	教室	専用	教室	教室	教室	教室	教室		教室	ソフトテニス 18:15~	バスケ 18:00~	剣道	合気武道		教室	
7	土	専用	専用	専用	教室	教室	専用	大会利用		専用			大会	卓球	卓球	卓球	柔道		卓球	
8	日	卓球	卓球	卓球			卓球	ミニバス	バスケ	卓球			卓球	バドミントン	バドミントン	バド			卓球	
9	月	専用	バドミントン	教室	教室		専用	専用	教室	抽卓球マ ~16:00		~15:30 教室	抽卓球	教室	教室	教室		18:15~	卓球	
10	火	卓球 教室	卓球	専用	教室	教室	卓球	教室	抽卓球	専用	教室	~15:45 教室	専用	バレーボール 18:15~	テニス	教室	柔道 18:00~	ボクシング 18:00~	卓球	
11	水	専用	教室	バド	教室		卓球	バドミントン ~15:00	バドミントン ~15:30	教室	教室		専用	バドミントン 18:15~	バドミントン 18:15~	剣道	合気道	ボクシング 教室	卓球	
12	木	バドミントン	教室	教室	教室		専用	抽卓球 ~16:00	教室	抽卓球マ ~16:00	教室		抽卓球	バドミントン 18:15~	卓球	空手 17:30~	少林寺 18:00~		卓球	
13	金	教室	バドミントン ~12:00	教室	教室	教室	専用	教室	教室	教室	教室		教室	ソフトテニス 18:15~	バスケ 18:00~	剣道	合気武道		教室	
14	土	大会利用		教室	教室	専用	大会利用						専用	卓球	卓球	卓球	柔道		卓球	
15	日	大会利用				専用	大会利用						専用	バドミントン	バドミントン	バド			卓球	
16	月	専用	バドミントン	教室	教室		専用	専用	教室	抽卓球マ ~16:00		~15:30 教室	抽卓球	教室	教室	教室		18:15~	卓球	
17	火	卓球 教室	卓球	専用	教室	教室	卓球	教室	抽卓球	専用	教室	~15:45 教室	専用	バレーボール 18:15~	テニス	教室	柔道 18:00~	ボクシング 18:00~	卓球	
18	水	専用	教室	卓球	教室		卓球	卓球 ~15:00	卓球 ~15:30	教室	教室		専用	バドミントン 18:15~	バドミントン 18:15~	剣道	合気道	ボクシング 教室	卓球	
19	木	バドミントン	教室	教室	教室		専用	抽卓球 ~16:00	教室	抽卓球マ ~16:00	教室		抽卓球	専用		空手 18:00~	少林寺 18:00~		専用	
20	金	専用利用※トレーニング室利用可											専用	専用	専用				専用	
21	土	専用利用		専用			専用	専用利用		専用			専用	卓球	卓球	卓球	柔道		卓球	
22	日	大会利用				大会	大会利用					大会	卓球	卓球	卓球			卓球		
23	月	施設整備日				施設整備日				施設整備日				施設整備日						
24	火	卓球 教室	卓球	専用	教室	教室	卓球	教室	抽卓球	専用	教室	~15:45 教室	専用	バレーボール 18:15~	テニス	教室	柔道 18:00~	ボクシング 18:00~	卓球	
25	水	専用	教室	卓球	教室		卓球	卓球 ~15:00	卓球 ~15:30	教室	教室		専用	バドミントン 18:15~	バドミントン 18:15~	剣道	合気道	ボクシング 教室		
26	木	バドミントン	教室	教室	教室		専用	抽卓球 ~16:00	教室	抽卓球マ ~16:00	教室		抽卓球	バドミントン 18:15~	卓球	空手 17:30~	少林寺 18:00~		卓球	
27	金	教室	バドミントン ~12:00	教室	教室	教室	専用	教室	教室	教室	教室		教室	ソフトテニス 18:15~	バスケ 18:00~	剣道	合気武道		教室	
28	土	卓球	卓球	専用	教室	教室	卓球	大会利用		専用			大会	卓球	卓球	卓球	柔道		卓球	
29	日	卓球	卓球	卓球			卓球	ミニバス	バスケ	卓球			卓球	バドミントン	バドミントン	バド			卓球	
30	月	専用	バドミントン	教室	教室		専用	専用	教室	抽卓球マ ~16:00		~15:30 教室	抽卓球	教室	教室	教室		18:15~	卓球	
31	火	卓球 教室	卓球	専用	教室	教室	卓球	教室	抽卓球	専用	教室	~15:45 教室	専用	バレーボール 18:15~	テニス	教室	柔道 18:00~	ボクシング 18:00~	卓球	

・トレーニング室は9時~21時の間でご利用になります。(施設整備日はご利用できません)

・**抽**のマークがある開放は入場順を抽選で決定します。なお、抽選時間は12:00~12:45の間となっております。

・空手の流派は和道会です。個人利用できます。詳細はお問い合わせください。

・格技室、ボクシング室（格技室2）の空欄は格技系の種目で個人利用できます。

・時間が書かれている場合は一般開放の入場時間や退出時間となります。詳細はお問い合わせください。

・各教室の日程については、受講料納入時にお渡している日程表でご確認してください。

・**印**印の開放は、ご家族・友人などスポーツを楽しんでいただくことを目的に、月1回、用具（バドミントン・卓球・バスケットボール）をお貸出します。※但し、貸出し数量に限りあり

利用時間帯（個人利用）	
午前の部	9:00～12:30
午後の部	13:00～17:00
夜間の部	17:30～21:00

上靴と靴袋の持参について	
●館内は土足禁止です。必ず上靴を持参してください。貸出しありません。	
●外靴を入れる靴袋を持参してください。	

利用料金（個人利用）				
区分	当日券	回数券 (6枚綴)	1ヶ月券	共通1ヶ月券
一般	430円	2,150円	6,300円	9,500円
高校生	250円	1,250円	3,700円	5,100円
高齢者 (65歳以上)	140円	700円	1,800円	2,500円
中学生以下	無料	※施設での料金のお支払いは現金のみの取り扱いとなります。		

小中学生の利用について	
●小学生は17時までの利用となります。 ただし、保護者同伴の場合に限り、21時までご利用いただけます。	
●中学生は19時までの利用となります。 ただし、保護者同伴の場合または保護者の送迎がある場合は、21時までご利用いただけます。	

用具の貸出しについて	
●毎月1回[3月 8日（日）]、スポーツ用具の貸出しをおこないます。	
●用具	卓球ラケット、卓球ボール バドミントンラケット シャトル（ナイロン製） バスケットボール
●各用具とも数量に限りがありますので予めご了承ください。	
●その他の開放日は各自で用具をご準備ください。	

バドミントン一般開放	
●受付窓口にて番号札をお渡しいたします。 室内に設置してあるホワイトボードに番号札を貼り、その時間になりましたら予約したコードでご利用ください。	
●混雑時には15分交代でご利用ください。	

バスケットボール(土・日・祝限定)	
●シュート練習程度の開放形式としています。	
●ミニバスケット用のゴールを2台設置しています。小学生とその保護者の方のみ利用できます。	

バスケットボール(金曜日夜間)	
●18:00～19:00 シュート練習	
●19:00～21:00 試合形式 利用人数により試合形式を中止する場合があります。	

トレーニング室	
●各種トレーニング器具を設置しており、事前予約なしでご利用いただけます。	
●中学生以下は、保護者が同伴でも入室できません。	
●主な設置器具として、トレッドミル、アップライトバイク、リカンベントバイク、ダンベル等があります。	
●はじめてトレーニング室をご利用される方を対象に無料の講習会を行っております。 詳細は、北区体育館HP、館内掲示板をご確認ください。	

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7台）	

卓球一般開放	
●午後の卓球は、入場順を決める抽選を行っております。当日の12時～12時45分の間に、受付窓口にて抽選に参加してください。	
●12時50分以降、番号順に入場ください。	
●抽選に参加していない場合は、最後尾からの入場となりますのでご了承ください。	

卓球マシン	
●指導員がつき、簡単な技術指導を行います。	
●曜日・時間 月曜日 13:00～16:00	
●曜日・時間 木曜日 13:00～16:00	
●場所 体育室	

格技系開放	
●格技室で種目設定を行っていない時間枠は、格技系の種目での個人利用ができます。	
●中学生以下の方のみでの利用はできません。 必ず保護者または指導員が同伴してください。	
●火・水のボクシングは、キックする練習は禁止です。サンドバックはパンチのみ利用可能です。 ボクシングシューズを履いてご利用下さい。	

バレーボール	
●19:00より試合形式での開放としています。	
●混雑状況により試合形式は中止となり、自由練習になることもあります。	
●試合開始時間は混雑状況により変更となる場合があります。	
●安全面を最優先するため、混雑状況によりネットを撤去する場合があります。	

多目的室大・小	
●利用料金（1時間）	
平日1,000円 土日祝日 1,200円	
●冬期間は別途暖房料金がかかります。	
●机、いす、ホワイトボードを用意しております。	
●会議以外でも、軽スポーツなどの利用が可能です。詳細につきましてはお気軽にお問い合わせください。	