

「新北海道スタイル」安心宣言

南区体育館は、新型コロナウイルス感染症の
拡大防止のため「7つプラス1の習慣化」に取り組みます！

1. 職員のマスク着用や小まめな手洗いに取り組みます。
・手洗い、マスク着用の励行
2. 職員の健康管理を徹底します。
・通勤前の健康チェックの徹底
3. 施設内の定期的な換気を行います。
・窓をこまめに開けて換気の実施
・空調設備等を活用した換気の実施(窓を開けられない場合)
4. ドアノブ・手すり、設備などの
定期的な消毒・洗浄を行います。
5. 人と人との接触機会を減らすことに取り組みます。
・受付窓口でのビニール仕切りの設置
・職員間のソーシャルディスタンスの確保
6. 来館者の皆さまにマスク着用や
咳エチケット、手洗いをお願いします。
・館内放送・ポスターによる注意喚起
7. ホームページなどを活用し、札幌市の取組みを市民の皆さまへ積極的にお知らせします。

+1. 北海道コロナ通知システムを導入し、QRコードをわかりやすい場所に掲示します。
※「QRコード」は株式会社デンソーウエブの登録商標です。

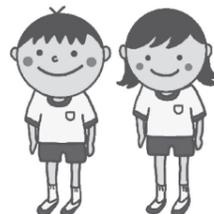
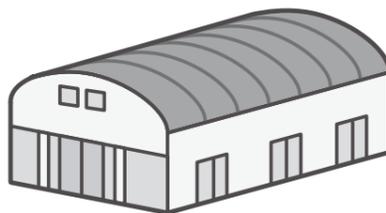
市民の皆さま方も感染防止対策へのご協力をお願いします。
有酸素機器をご利用のお客様は、ご自身で強度を下げ運動なさるようお願いいたします。

夜間の部ご利用の小・中学生の皆様へ

小・中学生は学校からの指導により、外出時間(帰宅時間)が決められております。(小学生17:00まで、中学生19:00まで)

夜間の部を利用する場合は、小学生は保護者同伴、中学生は保護者同伴もしくは送迎が必要です。

小・中学生のお客様のご利用の際は、窓口で確認させていただきますので、あらかじめご了承ください。



盗難注意!!

- 車の中には貴重品、バック等は置かないこと!
 - 施設内に大金や貴重品を持ち込まないでください。
- ※盗難された場合、当館では責任をおいかねますので、各自責任を持って保管してください。

拾得物について

拾得物は事務室にて3ヶ月間お預かりした後、南警察署に届け出ております。お気づきの方はお早めにお問い合わせ願います。

《案内図》



◆ 交通機関 ◆

じょうてつバス	
南95 藻岩線	真駒内駅 ↔ 硬石山・石山1条6丁目 ①川沿4条3丁目下車 徒歩3分
南96 南沢線	真駒内駅 ↔ 東海大学前
南96 南沢線(環状)	真駒内駅 ↔ 真駒内駅 ②川沿5条2丁目下車 徒歩5分
55 藻岩線	札幌駅 ↔ 硬石山 ③川沿4条3丁目下車 徒歩3分
7・8 定山溪線	札幌駅 ↔ 定山溪 ④川沿5条2丁目下車 徒歩5分

毎週火曜・木曜の午前の部、大会が入っている土曜・日曜は駐車場が混み合いますので、可能な限り公共交通機関でお越しください。

南区体育館 利用時間割

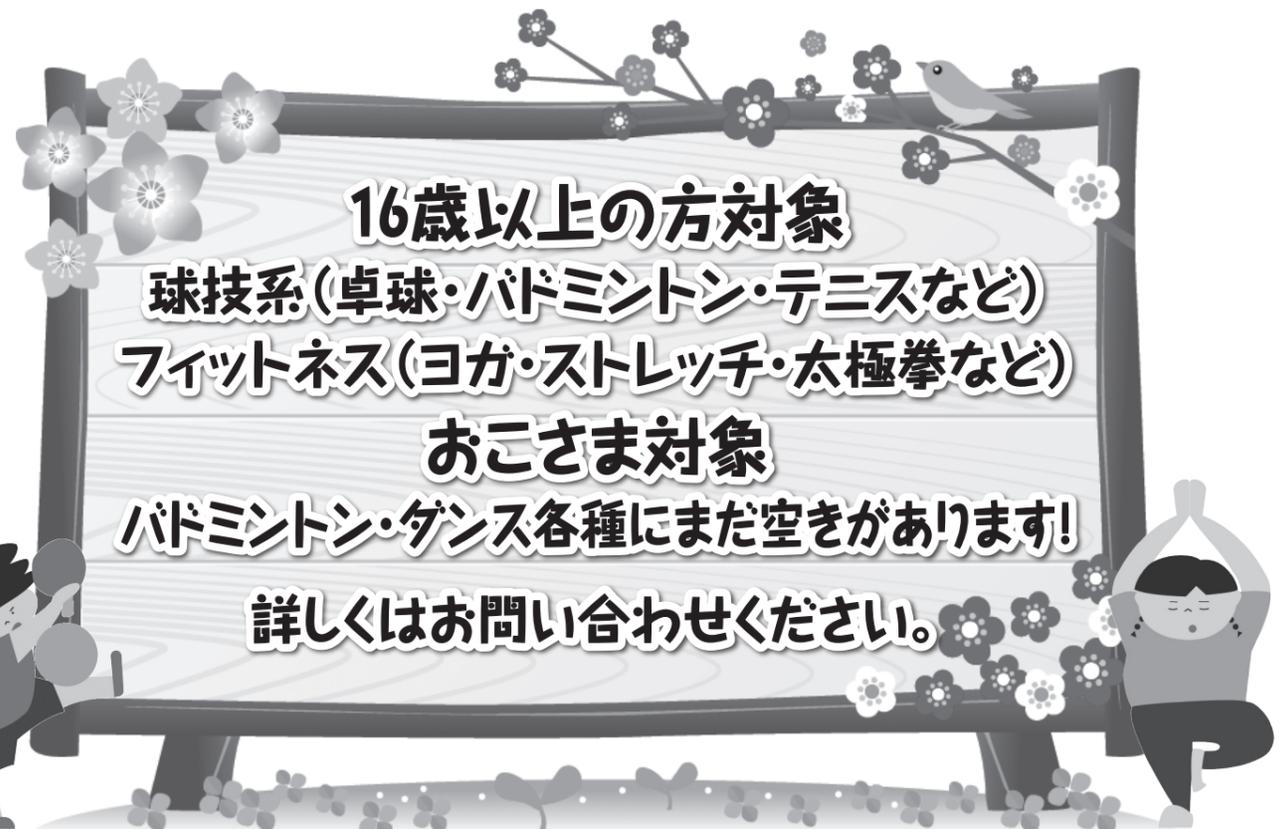
2021

4月

〒005-0804 南区川沿4条2丁目2-1
TEL 571-5171 FAX 571-6656

4月開講スポーツ&フィットネス教室 追加募集中!!

南区体育館では4月開講スポーツ&フィットネス教室受講生を募集しています!
「お子様の習い事に」「お仕事終わりに」「健康のために」この春から始めてみませんか?



16歳以上の方対象

球技系(卓球・バドミントン・テニスなど)
フィットネス(ヨガ・ストレッチ・太極拳など)

おこさま対象

バドミントン・ダンス各種にまだ空きがあります!

詳しくはお問い合わせください。

●お知らせ● 4月12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>

さあ!
SAPPORO
札幌市、新北海道スタイル
さあ! サッポロスタイル

一般財団法人札幌市スポーツ協会は、指定管理者として「札幌市南区体育館」の管理運営を行っています。

南区体育館 4月時間割

〈利用時間帯及び利用料〉

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

*利用料は各時間ごとに必要となります。
 *トレーニング室、ランニングコースに限っての利用は入館から退館まで利用(1人1回)できます。

区分	当日券	回数券 (6枚綴り)	1ヵ月券	共通1ヵ月券
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
高齢者 (65歳以上)	130円	650円	1,670円	2,300円

※中学生以下は無料です。
 ※中学生及び高校生は入館の際には生徒手帳を提示願います。
 ※共通1ヵ月券は、体育館・プール・スケート場で利用できます。
 ※回数券、1ヵ月券は払い戻しできません。
 ※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。

施設整備日	毎月第2月曜日(祝日等の場合は第1月曜日)は、施設整備のためご利用できません。
専用	サークルなどの団体貸し切りのため個人利用はできません。
	スポーツ教室のため個人利用はできません。
トレーニングデッキ	空欄部分は個人利用ができます。
夜間の部	夜間の部は、指導員を配置しております。(一部の種目を除く)指導員は利用者の調整などを行いますのでご協力ください。

卓球のマークの一般開放は混雑が予想されるため、入場順を決める抽選を行っております。ご利用の際は当日の12時~12時40分の間に抽選を行ってください。抽選に参加していない場合は最後の入場となりますので、あらかじめご了承ください。

トレーニング室

○利用できる主な器具
 ・ランニングマシン(4台)
 ・バイク(4台)
 ・各種筋力マシン
 ・スミスマシン(7kg~112kg)
 ※中学生以下は入室できません。

トレーニングデッキ

1周 約140m
 ○ペースメーカーにより、速度・周回数を設定できます。
 ○ストレッチングコーナーを設置しています。
 ○反時計回りの一方通行になっております。
 ※下記日程の時間帯は、専用につき利用できません。
 〈月曜日〉(9:00~17:00) 5日
 〈日曜日〉(9:00~17:00) 11日・18日
 〈土曜日〉(9:00~17:00) 24日

午 前 の 部						
9:00 ~ 12:30 (専用の場合は12:00まで)						
区 分	競技室		体育室	小体育室	格技室	トレーニング デッキ
	A	B				
1木	ソフトバレー	ミニバレー	やさしい健康体操 のオーキック健康体操	初めのフラダンス バレエエクササイズ	ヨ ガ	
2金	テニス	テニス	専用	踏み台シェフ	専用	
3土	バドミントン	バドミントン	ダンス系開放	格技系開放		
4日	卓球	卓球	卓球	格技系開放		
5月	社内レク	エイビィ	専用	ダンス系開放	専用	専用
6火	バドミントン		卓球	ピラティス	ヨ ガ	
7水	バドミントン	テニス	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
8木	ソフトバレー	ミニバレー	やさしい健康体操 のオーキック健康体操	初めのフラダンス バレエエクササイズ	ヨ ガ	
9金	テニス	テニス	専用	健美操(金) 踏み台シェフ	専用	
10土	バドミントン	バドミントン	ダンス系開放	格技系開放		
11日	U-12選手権予選 (フットサル)		専用	ダンス系開放	格技系開放	専用
12月	施設整備日					
13火	バドミントン		卓球	ピラティス	ヨ ガ	
14水	バドミントン	テニス	卓球	ボディメイク健美操	格技系開放	
15木	ソフトバレー	ミニバレー	やさしい健康体操 のオーキック健康体操	初めのフラダンス バレエエクササイズ	ヨ ガ	
16金	テニス	テニス	専用	健美操(金) 踏み台シェフ	専用	
17土	卓球	卓球	卓球	格技系開放		
18日	U-12選手権予選 (フットサル)		専用	ダンス系開放	格技系開放	専用
19月	ソフトバレー(2面)	卓球	卓球	卓球	専用	
20火	バドミントン		卓球	ピラティス	ヨ ガ	
21水	バドミントン	テニス	卓球	ボディメイク健美操	格技系開放	
22木	ソフトバレー	ミニバレー	やさしい健康体操 のオーキック健康体操	初めのフラダンス バレエエクササイズ	ヨ ガ	
23金	テニス	テニス	専用	健美操(金) 踏み台シェフ	専用	
24土	令和3年度札幌支部 高校バレーボール春季大会		専用	ダンス系開放	格技系開放	専用
25日	卓球	卓球	卓球	格技系開放		
26月	ソフトバレー	専用	専用	ダンス系開放	専用	
27火	バドミントン		卓球	ピラティス	ヨ ガ	
28水	バドミントン	テニス	卓球	ボディメイク健美操	格技系開放	
29木	卓球	卓球	卓球	格技系開放		
30金	テニス	専用	ダンス系開放	専用		

午 後 の 部						
13:00 ~ 17:00						
区 分	競技室		体育室	小体育室	格技室	トレーニング デッキ
	A	B				
1木	キッズ体操ランポリ	テニス	卓球マンツーマン	ZUMBA・タイチー Jr.新体操	格技系開放	
2金	テニス 12:45~15:45	ソフトテニス	卓球マンツーマン	チア&体育	ヨ ガ	
3土	卓球	卓球	卓球	格技系開放		
4日	バドミントン	バドミントン	ダンス系開放	格技系開放		
5月	社内レク	エイビィ	専用	ダンス系開放	音コンディショニング	専用
6火	キッズ体操ランポリ	専用	専用	ダンス系開放	ヨ ガ	
7水	バドミントン 12:45~15:50	バドミントン 12:45~15:50	ダンス系開放	格技系開放		
8木	キッズ体操ランポリ	テニス	DO!スポ	ZUMBA・タイチー Jr.新体操	格技系開放	
9金	テニス 12:45~15:45	ソフトテニス	卓球マンツーマン	チア&体育	ヨ ガ	
10土	卓球	卓球	卓球	格技系開放		
11日	U-12選手権予選 (フットサル)		専用	ダンス系開放	格技系開放	専用
12月	施設整備日					
13火	キッズ体操ランポリ	卓球 ~15:35	卓球	卓球	ヨ ガ	
14水	バドミントン 12:45~15:50	バドミントン 12:45~15:50	少年数制ピラティス	格技系開放		
15木	キッズ体操ランポリ	テニス	卓球マンツーマン	ZUMBA・タイチー Jr.新体操	格技系開放	
16金	テニス 12:45~15:45	ソフトテニス	卓球マンツーマン	チア&体育	ヨ ガ	
17土	バドミントン	バドミントン	ダンス系開放	格技系開放		
18日	U-12選手権予選 (フットサル)		専用	ダンス系開放	格技系開放	専用
19月	ソフトテニス 12:45~15:35	専用	ダンス系開放	音コンディショニング		
20火	キッズ体操ランポリ	卓球 ~15:35	卓球	卓球	ヨ ガ	
21水	バドミントン 12:45~15:50	バドミントン 12:45~15:50	少年数制ピラティス	格技系開放		
22木	キッズ体操ランポリ	テニス	卓球マンツーマン	ZUMBA・タイチー Jr.新体操	格技系開放	
23金	テニス 12:45~15:45	ソフトテニス	卓球マンツーマン	チア&体育	ヨ ガ	
24土	令和3年度札幌支部 高校バレーボール春季大会		MVB (ミニバレー)	専用	格技系開放	専用
25日	バドミントン	バドミントン	ダンス系開放	格技系開放		
26月	テニス 12:45~15:35	専用	ダンス系開放	音コンディショニング		
27火	キッズ体操ランポリ	卓球 ~15:35	卓球	卓球	ヨ ガ	
28水	バドミントン 12:45~15:50	バドミントン 12:45~15:50	少年数制ピラティス	格技系開放		
29木	バスケットボール	剣道段別大会 南区予選会	ダンス系開放	格技系開放		
30金	ソフトテニス	卓球マンツーマン	ダンス系開放	格技系開放		

少年少女スポーツ教室	
15:50~17:55 一般利用はできません	
競技室	
A	B
Jr.体操ランポリ	
Jr.バドミントン	Jr.バスケット
Jr.体操ランポリ	Jr.フットサル
Jr.バドミントン	Jr.バスケット
Jr.体操ランポリ	Jr.テニス
Jr.バドミントン	Jr.バスケット
Jr.体操ランポリ	Jr.フットサル
Jr.バドミントン	Jr.バスケット
Jr.体操ランポリ	Jr.テニス
Jr.バドミントン	Jr.バスケット
Do!スポ	Jr.テニス
Jr.体操ランポリ	Jr.フットサル
Jr.バドミントン	Jr.バスケット
Jr.体操ランポリ	Jr.テニス
Jr.バドミントン	Jr.バスケット
Jr.体操ランポリ	Jr.フットサル
Jr.バドミントン	Jr.バスケット
Jr.体操ランポリ	Jr.フットサル
Jr.バドミントン	Jr.バスケット
Jr.体操ランポリ	Jr.テニス

夜間の部 (小学生は保護者同伴、 中学生は19時まで※保護者の送迎あれば可)						
17:30 ~ 21:00 (●印は開放時間が異なります)						
区 分	競技室		体育室	小体育室	格技室	トレーニング デッキ
	A	B				
1木	●バレーボール 18:10~	卓球	ファイティングアロ	格技系開放		
2金	●バドミントン 18:10~	チアダンス 18:15~ミニバレー	ダンス系開放	格技系開放		
3土	専用	テニス	専用	ダンス系開放	格技系開放	
4日	バスケットボール	バスケットボール ※ゴール無	ダンス系開放	格技系開放		
5月	専用	テニス	卓球 18:00~マシン	ダンス系開放	格技系開放	
6火	●体操ランポリ 18:00~	●テニス 18:10~	剣道	ナイトピラティス	ヨ ガ	
7水	●ソフトテニス 18:10~	Jr.HIP HOP	バレエストレッチ	空手(松涛館)		
8木	●バレーボール 18:10~	●卓球 18:00~	ファイティングアロ	格技系開放		
9金	●バスケットボール 18:10~	チアダンス 18:15~ミニバレー	ダンス系開放	格技系開放		
10土	専用	テニス	専用	ダンス系開放	格技系開放	
11日	バスケットボール	バスケットボール ※ゴール無	ダンス系開放	格技系開放		
12月	施設整備日					
13火	●体操ランポリ 18:00~	●テニス 18:10~	剣道	ナイトピラティス	ヨ ガ	
14水	●ソフトテニス 18:10~	Jr.HIP HOP	バレエストレッチ	空手(松涛館)		
15木	●バレーボール 18:10~	卓球	ファイティングアロ	格技系開放		
16金	●バドミントン 18:10~	チアダンス 18:15~ミニバレー	ダンス系開放	格技系開放		
17土	専用	テニス	専用	ダンス系開放	格技系開放	
18日	バスケットボール	バスケットボール ※ゴール無	ダンス系開放	格技系開放		
19月	専用	テニス	卓球 18:00~マシン	ダンス系開放	格技系開放	
20火	●体操ランポリ 18:00~	●テニス 18:10~	剣道	ナイトピラティス	ヨ ガ	
21水	●ソフトテニス 18:10~	Jr.HIP HOP	バレエストレッチ	空手(松涛館)		
22木	●バレーボール 18:10~	卓球	ファイティングアロ	少林寺拳法		
23金	●バスケットボール 18:10~	チアダンス 18:15~ミニバレー	ダンス系開放	格技系開放		
24土	専用	テニス	専用	ダンス系開放	少林寺拳法	
25日	バスケットボール	バスケットボール ※ゴール無	ダンス系開放	格技系開放		
26月	専用	テニス	卓球 18:00~マシン	ダンス系開放	格技系開放	
27火	●体操ランポリ 18:00~	●テニス 18:10~	剣道	ナイトピラティス	ヨ ガ	
28水	●ソフトテニス 18:10~	Jr.HIP HOP	バレエストレッチ	空手(松涛館)		
29木	バドミントン	バドミントン	ダンス系開放	格技系開放		
30金	バドミントン	ミニバレー	ダンス系開放	格技系開放		

卓球マシン開放日

〈月曜日〉(18:00~20:30) 5日・19日・26日
 ※指導員を配置し、簡単な技術指導を行っております。

トランポリン開放日

〈火曜日〉(18:00~21:00) 6日・13日・20日・27日
 ・時間には準備、後片づけも含まれます。(30分程度)
 ・危険防止のため、必ず伸縮性のある運動着(キュロットスカート等は不可)、靴下をご持参ください。(適さない服装の方は利用できない場合があります。)
 ・小学生以下のご利用は、保護者同伴でお願いいたします。
 ・指導員を配置しております。

ダンス系開放

小体育室の「ダンス系開放」は、フィットネス・ダンス系種目の個人利用ができます。ただし、新型コロナウイルス感染防止対策のため、当日の混雑状況によっては、入室人数などを制限させていただく場合がございますので、あらかじめ窓口にてお申し出願います。
 ※フィットネス・ダンス系種目は…エアロビクス、ヨガ、バレエ、HipHop、フラダンス、よさこいなど(その他の種目についてはご相談ください。)

格技系開放

格技室の「格技系開放」は、格技系種目の個人利用ができます。ただし、新型コロナウイルス感染防止対策のため、当日の混雑状況によっては、入室人数などを制限させていただく場合がございますので、あらかじめ窓口にてお申し出願います。
 ※受付窓口にて分割指定マグネットを受け取ってください。
 ※中学生以下の方が利用する場合は、必ず保護者もしくは指導者同伴での利用としてください。

多目的室

1時間につき910円
 土・日・祝日は1,090円
 ※冬季11月~3月は暖房料が含まれます。
 机・イスを用意しておりますので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。

◎この時間割については、やむを得ず変更する場合がありますので、ご了承ください。