

3月 南区体育館

南区川沿4条2丁目2-1

更新日：2025/3/5 訂正版

電話：571-5171 FAX：571-6656

		午前の部 (9:00~12:30)					午後の部 (13:00~17:00、★は12:45~)					夜間の部 (17:30~21:00、●は18:00~)							
		競技室		体育室	小 体 育 室	格 技 室	デ ッ キ	競技室		体育室	小 体 育 室	格 技 室	デ ッ キ	競技室		体育室	小 体 育 室	格 技 室	デ ッ キ
		A	B					A	B					A	B				
1	土	教室	専用	卓球				パドミントン	抽	卓球				専用	教室	卓球		少	
2	日	大会		卓球		大会		大会		抽	卓球		大会	パドミントン		卓球			
3	月	ソフトバレー	専用	卓球		教室		ソフトテニス ~15:35	★テニス ~15:35	抽	卓球		教室	●ハンドボール	教室	卓球 ●マシン			
4	火	ミニバレー	バドミントン	教室	教室	教室		教室	抽 卓球 ~15:35	抽 卓球マシン ~16:00	抽	卓球	教室	●体操 トランポリン	テニス 18:10~	●剣道	教室 教室		
5	水	教室	教室	教室		教室		★パドミントン ~15:50		ゲートボール ~15:50	教室			ソフトテニス 18:10~		教室		空	
6	木	ミニバレー ソフトバレー	バドミントン	教室	教室	教室		教室	教室	抽 卓球 13:10~	教室			バーボール 18:10~		卓球	教室	少	
7	金	教室	教室	専用	教室			★テニス ~15:45	★ソフトテニス ~15:45	教室		教室	教室	パドミントン	バスケ 18:10~	ミニバレー 18:15~			
8	土	教室	専用	卓球				パドミントン		抽	卓球			専用	教室	卓球			
9	日	大会		卓球		大会		大会		抽	卓球		大会	バスケットボール		卓球			
10	月	施設整備日																	
11	火	ミニバレー	バドミントン	教室	教室	教室		教室	抽 卓球 ~15:35	抽 卓球マシン ~16:00	抽	卓球	教室	●体操 トランポリン	テニス 18:10~	●剣道	教室 教室		
12	水	教室	教室	教室		教室		★パドミントン ~15:50		ゲートボール ~15:50	教室			ソフトテニス 18:10~		教室	教室	空	
13	木	ミニバレー ソフトバレー	バドミントン	教室	教室	教室		教室	教室	抽 卓球 13:10~	教室			バーボール 18:10~		卓球	教室	少	
14	金	教室	教室	専用	教室			★テニス ~15:45	教室	教室		教室	教室	パドミントン	バスケ 18:10~	ミニバレー 18:15~			
15	土	教室	専用	卓球				専用		抽	卓球			専用	教室	卓球		少	
16	日	大会		卓球		大会		大会		抽	卓球		大会	バドミントン		卓球			
17	月	ソフトバレー	専用	専用		教室		ソフトテニス ~15:35	★テニス ~15:35	専用		教室		●ハンドボール	教室	卓球 ●マシン			
18	火	ミニバレー	バドミントン	教室	教室	教室		教室	抽 卓球 ~15:35	抽 卓球マシン ~16:00	抽	卓球	教室	●体操 トランポリン	テニス 18:10~	●剣道	教室 教室		
19	水	教室	教室	教室		教室		★パドミントン ~15:50		ゲートボール ~15:50	教室			ソフトテニス 18:10~		教室	教室	空	
20	木	大会		卓球		大会		大会		抽	卓球		大会	バドミントン		卓球			
21	金	テニス	教室	専用	教室			★テニス ~15:45	教室	教室		教室	教室	パドミントン	バスケ 18:10~	ミニバレー 18:15~			
22	土	教室	専用	卓球				パドミントン		専用				専用	教室	卓球		少	
23	日	卓球						卓球		パドミントン				バスケットボール	卓球				
24	月	ソフトバレー	専用	卓球		教室		ソフトテニス ~15:35	★テニス ~15:35	抽	卓球		教室	●ハンドボール	教室	卓球 ●マシン			
25	火	ミニバレー	バドミントン	卓球	教室	教室		教室	抽 卓球 ~15:35	抽 卓球マシン ~16:00	抽	卓球	教室	●体操 トランポリン	テニス 18:10~	●剣道	教室 教室		
26	水	バドミントン	教室	卓球		教室		★バドミントン ~15:50		ゲートボール ~15:50	教室			ソフトテニス 18:10~		教室	教室	空	
27	木	ミニバレー ソフトバレー	バドミントン	教室	教室	教室		教室	教室	抽 卓球 13:10~	教室			バーボール 18:10~		卓球	教室		
28	金	教室	教室	専用	教室			★テニス ~15:45	教室	教室		教室	教室	パドミントン	バスケ 18:10~	ミニバレー 18:15~			
29	土	教室	専用	卓球				専用	専用	抽	卓球			専用	教室	卓球			
30	日	専用	専用	卓球				専用	専用	抽	卓球			専用	専用	卓球			
31	月	ソフトバレー	専用	卓球		教室		ソフトテニス テニス		抽	卓球		教室	●ハンドボール	教室	卓球 ●マシン			

・トレーニング室は9時~21時の間でご利用になります。(10日は施設整備日のためご利用できません。)

・**抽**のマークがある開放は入場順を抽選で決定します。ご利用の際は当日の12時~12時45分(木曜日 12時~13時)の間に抽選を行ってください。

また、抽選に参加していない場合は最後尾での入場となります。

・**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、23日は用具(バドミントン・卓球・バスケットボール)を貸出いたします。※但し、貸出し数量に限りあり

・格技室の「少」は少林寺拳法、「空」は空手の利用となり、安全管理や簡易な指導を行なう指導員を配置しています。※空手指導員の流派は松涛館です。

・小体育室の空欄はダンス系種目、トレーニングデッキの空欄はランニングで個人利用できます。詳細はお問い合わせください。



南区体育館

南区川沿4条2丁目2-1

更新日：2025/3/5 訂正版

電話：571-5171 FAX：571-6656

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。 貸出は行っておりません。	
●各自で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	無料	※施設利用料のお支払いは現金のみとなります		

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。

●利用料金は午前、午後、夜間の各時間帯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。
なお、それ以外の種目の一般開放も利用する場合は、各時間帯で利用料が必要となります。
- 中学生・高校生の方は学生証または生徒手帳を受付に提示ください。
- 高齢者（65歳以上）、19歳未満の勤労青少年の方は、年齢を証明できるものをご提示ください。
- 障がい者手帳、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受付にご提示ください。
上記手帳をお持ちの方の介助者についても免除になります。

トレーニングデッキ
●ランニングでご利用できます。
●1周140Mです。 ※時間割「デッキ」に専用・大会の記載がある場合はご利用できませんので、時間割をご確認ください。

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 ランニングマシン（4台）エアロバイク（4台）スミスマシン（7～112kg） 各種トレーニングマシン（7台）ダンベル（1～20kg）ボディリバーマシン（4台）

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トでご利用ください。
●混雑時には15分交代でご利用ください。
●

体操・トランポリン一般開放
<火曜日>（18:00～21:00）
●トランポリン開放はトランポリン設置後、18:15頃からの開放となります。
●利用時間には器具の設置・後片付けが含まれます。
●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ございます。)
●小学生以下のご利用は保護者同伴でお願いいたします。
●安全管理上、指導員の指示に従ってご利用ください。

卓球マシン
<月曜日>（18:00～20:30）
<火曜日>（13:00～16:00）
※指導員を配置し簡単な技術指導をおこなっています。 ●利用の際は番号札を取りになってください。利用時間はお一人様につき、ボールかご一箱程度です。

卓球一般開放
●午後の部の開放は入場順を決める抽選を行っております。受付窓口にて抽選に参加してください。
●時間になりましたら職員が番号順にお呼びします。
●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。
【抽選受付時間（月・火・水・木・金） 12:00～12:45 入場時間 12:50～】
【抽選受付時間 （木） 12:00～13:00 入場時間 13:05～】

バスケットボール
●金曜日は18:10から19:00までシュート練習のみ、19:00からはゲーム形式での開放となります。 【指導員配置あり】
●日曜・祝日はシュート練習のみの開放となります。 【指導員配置なし】
競技室A：小学生以下のゴール 1台 競技室B：中学生以上のゴール 1台
※ゴール撤収作業の為、 夜間の部の利用終了時間は20:45となります。

格技系開放
●格技室で種目設定を行っていない枠は格技系種目の個人利用ができます。 ※受付窓口で利用スペース確保の為、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。
●個人利用（一般開放）での真剣使用は、認めておりません。
ダンス系開放
●フィットネス・ダンス系種目の個人利用ができます。 フィットネス・ダンス系種目とは、エアロビクス・ヨガ・バレエ・HipHop、フラダンス、よさこい等（その他の種目についてはご相談ください。）
●鏡を設置しております。
●音楽の音量は周りの利用者に迷惑にならない程度でお流しください。

ハンドボール
●6月～3月までの間、毎週月曜日（18:00～21:00）にハンドボールの一般開放を行います。
●利用状況により、試合形式で行います。 ※ゴール撤収作業の為、 夜間の部の利用終了時間は20:45となります。

用具の貸出について
●毎月1回〔3月23日（日）〕、スポーツ用具の貸出を行います。
●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ございます。
●その他の開放日は各自で用具をご準備ください。

多目的室
●利用料金（1時間） 平日910円 土日祝日1,090円
●冬期間は別途暖房料金がかかります。
●長机、椅子、をご用意しております。
●会議以外にフィットネスやトレーニングなどで利用が可能です。お問い合わせは受付または職員までお声かけください。

