

1月 南区体育館

南区川沿4条2丁目2-1

電話：571-5171 FAX：571-6656

更新日：2025/12/23(訂正版)

		午前の部 (9:00～12:30)						午後の部 (13:00～17:00、★は12:45～、▲は13:10～)						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
1	木	年始休館(1月3日まで)																	
2	金																		
3	土																		
4	日	専用	専用	卓球				専用	専用	抽卓球				専用	専用	卓球			
5	月	施設整備日																	
6	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	テニス 18:10～	●剣道	教室	教室	
7	水	教室	教室	教室		教室		★バドミントン ～15:50	バドミントン	教室				ソフトテニス 18:10～	卓球	教室	空		
8	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 ～16:00	教室			バレーボール 18:10～	卓球 18:10～	教室			
9	金	教室	教室	専用	教室			★テニス ～15:45	教室	教室		教室		バドミントン 18:10～	バスケ 18:10～	バドミントン 18:15～	教室		
10	土	教室	専用	卓球				バドミントン	専用					専用	教室	卓球			
11	日	大会		卓球				大会	抽卓球					バドミントン	卓球				
12	月	専用	専用	卓球				専用	専用	抽卓球				専用	専用	卓球			
13	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	テニス 18:10～	●剣道	教室	教室	
14	水	教室	教室	教室		教室		★バドミントン ～15:50	バドミントン ～15:50	教室				ソフトテニス 18:10～	教室	教室	空		
15	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 ～16:00	教室			バレーボール 18:10～	卓球 18:10～	教室			
16	金	教室	教室	専用	教室			★テニス ～15:45	教室	教室		教室		バドミントン 18:10～	バスケ 18:10～	バドミントン 18:15～	教室		
17	土	第32回 北海道155ミニバレー大会 全館貸切(トレーニング室含む)												専用	教室	卓球			
18	日	第32回 北海道155ミニバレー大会 全館貸切(トレーニング室含む)												バドミントン		卓球			
19	月	ソフトバレー	専用	卓球		教室		ソフトテニス	テニス ～15:35	抽卓球		教室		専用	教室	卓球 ●マシン			
20	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	テニス 18:10～	●剣道	教室	教室	
21	水	教室	教室	卓球		教室		★バドミントン ～15:50	バドミントン ～15:50	教室				ソフトテニス 18:10～	教室	教室	空		
22	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 ～16:00	教室			バレーボール 18:10～	卓球 18:10～	教室	少		
23	金	教室	教室	専用	教室			★テニス ～15:45	教室	教室		教室		バドミントン 18:10～	バスケ 18:10～	バドミントン 18:15～	教室		
24	土	教室	専用	大会				大会	大会			大会		専用	教室	卓球		少	
25	日	卓球						バドミントン						バスケットボール		卓球			
26	月	ソフトバレー	専用	卓球		教室		ソフトテニス	テニス ～15:35	抽卓球		教室		専用	教室	卓球 ●マシン			
27	火	ミニバレー	バドミントン	教室	教室			教室	抽卓球 ～15:35	抽卓球マシン ～16:00	抽卓球			●体操	テニス 18:10～	●剣道	教室	教室	
28	水	教室	教室	教室		教室		★バドミントン ～15:50	バドミントン ～15:50	教室				ソフトテニス 18:10～	教室	教室	空		
29	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 ～16:00	教室			バレーボール 18:10～	卓球 18:10～	教室	少		
30	金	テニス	教室	専用	教室			★テニス ～15:45	教室	教室		教室		バドミントン 18:10～	バスケ 18:10～	バドミントン 18:15～	教室		
31	土	教室	専用	卓球				大会	抽卓球			大会		専用	教室	卓球		少	

・トレーニング室は9時～21時の間でご利用になれます。(1～3日は年始休館、5日は施設整備日、17・18日は17時まで全館貸切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・友人等とスポーツを楽しんでいただくことを目的に、25日は用具(バドミントン・卓球・バスケットボール)を貸出しいたします。※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

南区川治4条2丁目2-1

更新日：2025/12/23(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。	

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。	

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。	

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。	

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お取りになしてください。利用 時間はお一人様につき、ボールがご一箱程度です。	

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。	

バレーボール	
●競技室A面が中学生以下、 競技室B面が高校生以上の利用となっています。 ●利用状況によりゲーム形式での開放となります。 混雑時には指導員の指示に従って安全にご利用ください。 ※ネット等の用具撤収作業のため、 夜間の部の終了時間は20:45となります。	

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	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	※施設利用料のお支払いは現金のみとなります		

●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、各時間帯で利用料金が必要となります。
- 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) ボディリペアマシン(4台) 利用できない日:1日、2日、3日、5日、17日(17時まで)、18日(17時まで)	

体操一般開放	
<火曜日>(18:00～21:00) ●利用時には器具の設置・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をお願いいたします。 ●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。 ●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・入場時間が変更になる場合がありますので、表面の時間割をご確認ください。 【抽選受付時間(月・火・土・日・祝) 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～】	

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	
●小体育室で種目設定を行っていない枠は、 フィットネス・ダンス系種目の個人利用ができます。 (ヨガ・バレエ・HipHop・フラダンス・よさこい等の他、 利用可能種目についてはご相談ください) ●鏡を設置しています。 ●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。	

用具の貸出について	
●毎月1回(1月25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。 ●長机、椅子、ホワイトボード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。	

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