

# 3月 南区体育館

南区川沿4条2丁目2-1

更新日：2026/2/20 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~、▲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
		A	B					A	B					A	B				
1	日	大会		卓球		大会		大会		抽	卓球		大会	パドミントン		卓球			
2	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			
3	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	
4	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	
5	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			バーボール 18:10~		卓球 18:10~	教室	少	
6	金	教室	教室	専用				★テニス ~15:45	★ソフトテニス ~15:35	教室	教室			パドミントン 18:10~	バスケ 18:10~	パドミントン 18:15~	教室		
7	土	教室	専用	卓球				パドミントン		専用				専用	教室	卓球		少	
8	日	大会		卓球				大会		抽	卓球			大会		卓球			
9	月	施設整備日																	
10	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	
11	水	教室	テニス	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	
12	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			バーボール 18:10~		卓球 18:10~	教室	少	
13	金	教室	テニス	専用	教室			★テニス ~15:45	教室	教室	教室	教室		パドミントン 18:10~	バスケ 18:10~	パドミントン 18:15~	教室		
14	土	大会					大会	大会						大会	大会			少	大会
15	日	大会		卓球				大会		抽	卓球			大会		卓球			
16	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			
17	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	
18	水	教室	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	
19	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			バーボール 18:10~		卓球 18:10~	教室	少	
⑳	金	専用	専用	卓球				大会		抽	卓球			大会	大会		卓球		大会
21	土	教室	専用	卓球				パドミントン		抽	卓球			専用	教室	卓球		少	
22	日	大会		卓球				大会		抽	卓球			パドミントン		卓球			
23	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			
24	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	
25	水	教室	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	
26	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			バーボール 18:10~		卓球 18:10~	教室		
27	金	教室	教室	専用	教室			テニス	教室	教室	教室	教室		パドミントン	バスケ 18:10~	パドミントン	教室		
28	土	大会		卓球			大会	大会		抽	卓球			大会	専用	教室	卓球		
29	日	卓球						バドミントン						バスケットボール	卓球				
30	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			
31	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	

・トレーニング室は9時~21時の間でご利用になります。(9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・友人等とスポーツを楽しんでいただくことを目的に、29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：2026/2/20 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。

## 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。
  - ボールを蹴る(足に当てる)等の行為は禁止ですので、  
開放ルールに従って安全にご利用ください。  
詳しくはHPの利用案内をご覧ください。
- ※ネット等の用具撤収作業のため、  
終了時間は20:45となります。
- その他、指導員の指示に従ってご利用ください。

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:9日

## 体操一般開放

- <火曜日> (18:00～21:00)
- 利用時間には器具の設置・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・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～】

## 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。
- 引率者による口頭指導(アドバイス含む)は  
利用料金が発生します。

## 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てください。
- 引率者による口頭指導(アドバイス含む)は  
利用料金が発生します。

## 用具の貸出について

- 毎月1回(3月29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