

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
1	日	大会		卓球			大会	大会		抽卓球			大会	バドミントン		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			バレーボール 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		バドミントン 18:10～	バスケ 18:10～	バドミントン 18:15～	教室			
7	土	教室	専用	卓球				バドミントン		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		★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			バレーボール 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		バドミントン 18:10～	バスケ 18:10～	バドミントン 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		★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			バレーボール 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				バドミントン		抽卓球				専用	教室	卓球		少		
22	日	大会		卓球				大会		抽卓球				バドミントン		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		★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			バレーボール 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		バドミントン	バスケ 18:10～	バドミントン	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れます。(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。	
●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。	
●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 職員までお声がけください。	

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