

6月 南区体育館

南区川沿4条2丁目2-1

更新日：2026/5/20

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 月	ソフトバレー	専用	卓球				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			
2 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	
3 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	抽▲卓球	教室			ソフトテニス 18:10~	教室	教室	空		
4 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	教室			バレーボール 18:10~	卓球	教室	少		
5 金	教室	教室	専用	教室	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		
6 土	専用		卓球			専用	バドミントン	専用					専用	教室	卓球		少	
7 日	大会		卓球				大会	抽卓球					大会	卓球				
8 月	施設整備日																	
9 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	
10 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	抽▲卓球	教室			ソフトテニス 18:10~	教室	教室	空		
11 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	教室			バレーボール 18:10~	卓球	教室	少		
12 金	テニス	ソフトテニス	専用	教室	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		
13 土	大会		専用			大会	大会	抽卓球			大会		大会	大会	卓球		少	大会
14 日	大会		卓球			大会	大会	抽卓球			大会		バドミントン	卓球				
15 月	ソフトバレー	専用	卓球				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			
16 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	
17 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	抽▲卓球	教室			ソフトテニス 18:10~	教室	教室	空		
18 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	教室			バレーボール 18:10~	卓球	教室	少		
19 金	教室	教室	専用	教室	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		
20 土	専用	専用	卓球				バドミントン	抽卓球					専用	教室	卓球		少	
21 日	大会		卓球				大会	抽卓球					バドミントン	卓球				
22 月	専用		卓球				専用	抽卓球			教室		専用	教室	卓球 ●マシン			
23 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	
24 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	抽▲卓球	教室			ソフトテニス 18:10~	教室	教室	空		
25 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	教室			バレーボール 18:10~	卓球	教室	少		
26 金	教室	教室	専用	教室	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		
27 土	専用		卓球			専用	バドミントン	抽卓球					専用	教室	卓球		少	
28 日	卓球					バドミントン							バスケットボール		卓球			
29 月	施設改修工事のため全館休館（12月31日まで）																	
30 火																		

・トレーニング室は9時~21時の間にご利用になれます。(8日は施設整備日、6月29日~12月31日は施設改修工事のためご利用出来ません。)

・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、28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：2026/5/20

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面が中学生男子、高校生以上、 競技室B面が中学生女子、小学生以下の利用となります。	
●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となります。

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:8日、29日、30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(キョロツスカート等は不可)、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(6月28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