

トレーニング室について

時間枠	時間	各区分先着
1	9:00 ~ 11:00	30名
2	11:30 ~ 13:30	
3	14:00 ~ 16:00	
4	16:30 ~ 18:30	
5	19:00 ~ 21:00	

①ご利用に関するお願い

- ・マシンご利用後は、備え付けの消毒ペーパーでマシンの汗や触れた箇所を拭いてください。
- ・トレーニング中もマスクの着用をおすすめいたします。ただし、マスク着用により、持病の悪化の恐れがある方は十分にご注意ください。また、マスク着用により水分補給が疎かになる場合がありますので、熱中症予防の観点からこまめな水分補給をお願いします。
- ・感染予防の観点から、有酸素機器は一部速度制限(トレッドミル最大10km/h)を設けております。設定されていない有酸素機器をご利用のお客様は、ご自身で強度を下げ運動なさるようお願いいたします。

格技系開放について

- ・室内は常時換気をしています。
- ・混雑時には人数制限を行う場合があります。
- ・複数団体が利用する場合、利用人数や種目によってスペースの割り付けを行いますので、職員の指示に従ってください。
- ・競技団体で定める練習再開の指針(ガイドライン)がありましたら、これに準じた形でご利用ください。なお競技団体ごとの指針については、各連盟のホームページ等でご確認ください。
- ・競技団体による練習再開の指針(ガイドライン)がない場合は、基本個人で行う練習とし、人と人とが接触する練習は控えてください。

案内図



地下鉄南北線「幌平橋駅」1番出口より徒歩5分

忘れていませんか?

お忘れ物は事務室にて一時お預かりしております。
お気づきの方はお早めに事務室までお越しください。

盗難注意!!

- 車の中には貴重品、バッグは置かないこと!
 - 館内ではバッグは放置せず更衣室の有料ロッカー(50円)を利用してください。
 - 財布・貴重品等は、お客様の責任で管理願います。
- ※盗難された場合、当センターでは責任をおいかねますので、各自責任を持って保管してください。

2020年

7月

中島体育センター

NAKAJIMA SPORTS CENTER

利用時間割

〒064-0931 札幌市中央区中島公園1番5号 TEL530-5906 FAX530-5907

新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のお願い

- 発熱や風邪等の症状がある方は利用をご遠慮ください。利用日当日だけでなく、過去2週間の状況によりご判断をお願いします。
- マスク・マイタオル持参でご来場ください。施設内では、スポーツを行うとき以外はマスク着用をお願いします。
- 施設受付にて利用申込書をご提出ください。専用利用の場合は、代表者分のみご提出いただき、代表者が、他の利用者の氏名・連絡先等の把握をお願いします。混雑緩和のため、事前作成へのご協力をお願いします。
- 利用者間の距離をとるなど、密な状態を避けてください。更衣室・シャワー室など、部屋ごとに人数制限等のルールを設けていますのでご協力をお願いします。

7月24日(金・祝) スポーツの日は無料開放を行います!! (卓球・格技系・トレーニング)

お知らせ 7月27日(月)は施設整備日のためご利用できません。



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

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します <https://www.sapporo-sport.jp>

一般財団法人札幌市スポーツ協会は、指定管理者として「中島体育センター」の管理運営を行っています。

中島体育センター 7月分時間割

午前 の 部				午後 の 部				ジュニアスポーツ教室		夜 間 の 部						
区分		9:00~12:30 (専用9:00~12:00)		区分		13:00~17:00 (専用13:00~17:00)		16:10~18:15		区分		17:30~21:00 (専用18:00~21:00)				
		体育室	小体育室			体育室	小体育室	体育室	小体育			体育室	小体育室	格技室		
1	水	専用	専用	格技系開放	1	水	専用	専用	格技系開放			1	水	18:00フットサル	専用	格技系開放
2	木	専用	専用	格技系開放	2	木	卓球	卓球	背骨コンディショニング			2	木	専用	専用	専用
3	金	専用	専用	専用	3	金	卓球	卓球	格技系開放			3	金	専用	専用	専用
4	土	専用	専用	格技系開放	4	土	専用	専用	格技系開放			4	土	専用	専用	格技系開放
5	日	専用	専用	専用	5	日	専用	専用	格技系開放			5	日	専用	専用	格技系開放
6	月	テニス	専用	太極拳	6	月	トランポリン	専用	格技系開放			6	月	18:00~フットサル	専用	格技系開放
7	火	専用	専用	格技系開放	7	火	卓球	卓球	運動あそびいろは			7	火	専用	専用	専用
8	水	専用	専用	格技系開放	8	水	専用	専用	格技系開放			8	水	18:00~フットサル	専用	格技系開放
9	木	専用	専用	格技系開放	9	木	卓球	卓球	背骨コンディショニング			9	木	専用	専用	専用
10	金	専用	専用	専用	10	金	卓球	卓球	格技系開放			10	金	専用	専用	専用
11	土	専用	専用	格技系開放	11	土	専用	専用	格技系開放			11	土	専用	専用	格技系開放
12	日	専用	専用	専用	12	日	専用	専用	専用			12	日	専用	専用	格技系開放
13	月	テニス	専用	太極拳	13	月	トランポリン	専用	格技系開放			13	月	18:00~フットサル	専用	格技系開放
14	火	テニス	専用	健美・あへあほ	14	火	13:15-16:00卓球	16:00まで卓球	ヨガ火曜・いろは	Jr.テニス	ショートテニス	14	火	専用	専用	専用
15	水	テニス	専用	リフレッシュヨガ	15	水	卓球	専用	格技系開放	フットサル		15	水	18:15~フットサル	専用	格技系開放
16	木	専用	卓球	ヨガ木曜	16	木	16:00まで卓球	卓球	背骨コンディショニング	バドミントンB		16	木	テニス	専用	専用
17	金	バドミントン	卓球	専用	17	金	卓球	専用	膝ヨガ	バドミントンA		17	金	専用	専用	専用
18	土	Jr.テニス	ショートテニス	スポトレ	18	土	専用	専用	格技系開放			18	土	テニス	専用	専用
19	日	専用	専用	専用	19	日	専用	専用	専用			19	日	専用	専用	専用
20	月	テニス	専用	太極拳	20	月	トランポリン	専用	格技系開放			20	月	18:00~フットサル	専用	格技系開放
21	火	テニス	専用	健美・あへあほ	21	火	13:15-16:00卓球	16:00まで卓球	ヨガ火曜・いろは	Jr.テニス	ショートテニス	21	火	専用	専用	専用
22	水	テニス	専用	リフレッシュヨガ	22	水	卓球	専用	格技系開放	フットサル		22	水	18:15~フットサル	専用	格技系開放
23	木	専用	専用	格技系開放	23	木	専用	専用	格技系開放			23	木	専用	専用	専用
24	金	卓球無料開放	卓球無料開放	格技系無料開放	24	金	卓球無料開放	卓球無料開放	格技系無料開放			24	金	卓球無料開放	卓球無料開放	格技系無料開放
25	土	Jr.テニス	ショートテニス	スポトレ	25	土	専用	専用	格技系開放			25	土	テニス	専用	専用
26	日	専用	専用	専用	26	日	専用	専用	格技系開放			26	日	専用	専用	格技系開放
27	月	施設整備日			27	月	施設整備日					27	月	施設整備日		
28	火	テニス	専用	健美・あへあほ	28	火	13:15-16:00卓球	16:00まで卓球	ヨガ火曜・いろは	Jr.テニス	ショートテニス	28	火	専用	専用	専用
29	水	テニス	専用	リフレッシュヨガ	29	水	卓球	専用	格技系開放	フットサル		29	水	18:15~フットサル	専用	格技系開放
30	木	専用	卓球	ヨガ木曜	30	木	16:00まで卓球	卓球	格技系開放	バドミントンB		30	木	テニス	専用	専用
31	金	バドミントン	卓球	専用	31	金	卓球	専用	膝ヨガ	バドミントンA		31	金	専用	専用	専用