

## 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、人と人が接触する練習は控えてください。

## トレーニング室について

### ＜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。

時間枠	時間	定員
①	9:00～11:00	各枠 30人
②	11:30～13:30	
③	14:00～16:00	
④	16:30～18:30	
⑤	19:00～21:00	

### ホームページから時間割や教室内容などをご覧になれます

アドレスは……<https://www.sapporo-sport.jp>

一般財団法人札幌市スポーツ協会のページが表示されます  
画面左にある「各施設のご案内」をクリックしてください



### 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

9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

### 施設をご利用される皆様へ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以下について  
ご理解とご協力をお願いいたします。

#### 【ご利用の皆様へのお願い】

- 体調がすぐれない場合は、ご利用をお控えください。
- ご利用前に「利用申込書」を受付窓口にご提出ください。
- 館内ではマスクの着用をお願いいたします。
- 利用者間の距離をとるなど、密な状態を避けてください。
- 更衣室については、入室人数を制限しています。  
短時間利用と不要な会話を控えるようご協力ください。



#### 【利用の制限】

- スポーツ用具の貸し出し  
新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、  
スポーツ用具の貸し出しは行っておりません。
- トレーニング室  
時間枠を設け、施設ごとに定員数を定めています。  
当施設の定員は30名です。  
※各時間枠の間に換気・消毒時間を設けています。
- ジェットタオル、扇風機の使用  
エアロゾルを発生させる恐れがあるため、使用を禁止しています。



その他、利用制限がございますので、ホームページ等でご確認のうえご利用ください。

### お知らせ

9月28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。

### 専用利用料と利用時間

※体育室・小体育室・格技室の予約は、スポーツ施設予約情報システムでお申し込みください。

区分	体育室	小体育室	格技室	講堂	多目的室
午前の部 9:00~12:00	5,700円 (1,860円)	4,500円 (1,560円)	4,500円 (1,560円)	1時間につき 1,350円 (320円)	1時間につき 910円 (80円)
午後の部 13:00~17:00	8,300円 (2,480円)	6,700円 (2,080円)	6,700円 (2,080円)	※予約はお電話または 直接窓口へ	
夜間の部 18:00~21:00	11,200円 (1,860円)	8,300円 (1,560円)	8,300円 (1,560円)		

※上記料金は平日料金です。土・日・祝は2割増しとなります。  
※11月から3月までは( )内暖房料がかかります。

体育室
バレーボール1面、フットサル1面 テニス1面、バドミントン3面など
小体育室
卓球8台、剣道、エアロビクスなど
格技室
柔道、合気道、ヨガなど
講堂
90人収容可能。会議・講演会など
多目的室
20人収容可能。小規模な会議など

### 個人利用料と利用時間

区分	当日券	回数券 (6枚つづり)	1ヶ月券	共通1ヶ月券
一般	390円	1,950円	5,670円	8,600円
高校生	230円	1,150円	3,350円	4,610円
高齢者 (65歳以上)	130円	650円	1,670円	2,300円

※共通1ヶ月券は各区体育館、各スケート場、各プール及び宮の沢屋内競技場で使用できます。  
※障害者手帳及び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手帳を提示してください。  
また、上記手帳をお持ちの方を介助するために入館する方も利用料が免除となりますので、お申し出ください。

☆午前の部 9:00~12:30  
☆午後の部 13:00~17:00  
☆夜間の部 17:30~21:00

※利用料は各時間ごとに必要です。  
※高校生・中学生は受付の際に、生徒手帳を  
掲示してください。  
※中学生以下は無料ですが、各時間ごとに受  
付をしてください。  
※トレーニング室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。

### 時間割のみかた

施設 整備日	毎月第4月曜日(祝日等の 場合は第3月曜日)は、施 設整備日のためご利用でき ません。
専用	サークルなどの団体貸し切り のため個人利用はできません。
	スポーツ講習会のため個人 利用はできません。
格技系 開放	格技系種目の自由開放にお ける中学生以下の方のご利用 は、保護者(18歳以上、高校生 可)同伴とさせていただきます。

※お願い…駐車場は若干のスペースしかございません。来館の際はできるだけ公共交通機関のご利用をお願いいたします。

### 午 前 の 部

区分	専用 9:00~12:00 一般開放 9:00~12:30		
	体育室	小体育室	格技室
1 火	テニス	専用	健康美操 あへあほ健康体操
2 水	テニス	専用	リフレッシュヨガ
3 木	専用	卓球	ヨガ木曜
4 金	バドミントン	卓球	格技系開放
5 土	Jr.テニス	ショートテニス	Jr.スポトレ
6 日	専用	専用	専用
7 月	テニス	専用	太極拳
8 火	テニス	専用	健康美操 あへあほ健康体操
9 水	テニス	専用	リフレッシュヨガ
10 木	専用	卓球	ヨガ木曜
11 金	バドミントン	卓球	格技系開放
12 土	Jr.テニス	ショートテニス	Jr.スポトレ
13 日	専用	専用	専用
14 月	テニス	専用	太極拳
15 火	テニス	専用	健康美操 あへあほ健康体操
16 水	テニス	専用	リフレッシュヨガ
17 木	専用	卓球	ヨガ木曜
18 金	バドミントン	卓球	格技系開放
19 土	Jr.テニス	ショートテニス	Jr.スポトレ
20 日	専用	専用	専用
21 月	専用	専用	専用
22 火	専用	専用	格技系開放
23 水	テニス	専用	リフレッシュヨガ
24 木	専用	卓球	ヨガ木曜
25 金	バドミントン	卓球	格技系開放
26 土	Jr.テニス	ショートテニス	Jr.スポトレ
27 日	専用	専用	専用
28 月	施設整備日		
29 火	テニス	専用	健康美操 あへあほ健康体操
30 水	テニス	専用	リフレッシュヨガ

### 午 後 の 部

区分	専用 13:00~17:00 一般開放 13:00~17:00		
	体育室	小体育室	格技室
1 火	13:15~16:00まで 卓球開放	~16:00まで 卓球開放	ヨガ火曜 運動あそびいろは
2 水	卓球	キッズフットサル	専用
3 木	専用	専用	背骨コンディショニング
4 金	卓球	専用	膝にやさしい安心ヨガ
5 土	専用	専用	格技系開放
6 日	専用	専用	専用
7 月	トランポリン	専用	格技系開放
8 火	13:15~16:00まで 卓球開放	~16:00まで 卓球開放	ヨガ火曜 運動あそびいろは
9 水	卓球	キッズフットサル	専用
10 木	~16:00まで 卓球開放	卓球開放	背骨コンディショニング
11 金	卓球	専用	膝にやさしい安心ヨガ
12 土	専用	専用	格技系開放
13 日	専用	専用	格技系開放
14 月	トランポリン	専用	格技系開放
15 火	13:15~16:00まで 卓球開放	~16:00まで 卓球開放	ヨガ火曜 運動あそびいろは
16 水	卓球	キッズフットサル	専用
17 木	~16:00まで 卓球開放	卓球開放	背骨コンディショニング
18 金	卓球	専用	膝にやさしい安心ヨガ
19 土	専用	専用	格技系開放
20 日	専用	専用	格技系開放
21 月	専用	専用	専用
22 火	専用	専用	格技系開放
23 水	卓球	キッズフットサル	専用
24 木	~16:00まで 卓球開放	卓球開放	背骨コンディショニング
25 金	卓球	専用	膝にやさしい安心ヨガ
26 土	専用	専用	格技系開放
27 日	専用	専用	専用
28 月	施設整備日		
29 火	13:15~16:00まで 卓球開放	~16:00まで 卓球開放	ヨガ火曜 運動あそびいろは
30 水	卓球	キッズフットサル	専用

### 少年少女スポーツ講習会

※一般利用はできません 16:10~18:15	
体育室	小体育室
Jr.テニス	ショートテニス
Jr.フットサル	
バドミントンB	DO!スポKIDS
バドミントンA	
Jr.テニス	ショートテニス
Jr.フットサル	
バドミントンB	
バドミントンA	
Jr.テニス	ショートテニス
Jr.フットサル	
バドミントンB	
バドミントンA	
Jr.フットサル	
バドミントンB	
バドミントンA	
Jr.テニス	ショートテニス
Jr.フットサル	

### 夜 間 の 部

区分	専用 18:00~21:00 一般開放 17:30~21:00		
	体育室	小体育室	格技室
1 火	専用	専用	専用
2 水	専用	専用	格技系開放
3 木	テニス	専用	専用
4 金	専用	専用	専用
5 土	テニス	専用	格技系開放
6 日	専用	専用	格技系開放
7 月	専用	専用	格技系開放
8 火	専用	専用	専用
9 水	18:15~ フットサル開放	専用	格技系開放
10 木	テニス	専用	専用
11 金	専用	専用	専用
12 土	テニス	専用	格技系開放
13 日	専用	専用	格技系開放
14 月	専用	専用	格技系開放
15 火	専用	専用	専用
16 水	18:15~ フットサル開放	専用	格技系開放
17 木	テニス	専用	専用
18 金	専用	専用	専用
19 土	テニス	専用	格技系開放
20 日	専用	専用	格技系開放
21 月	専用	専用	格技系開放
22 火	専用	専用	格技系開放
23 水	18:15~ フットサル開放	専用	格技系開放
24 木	テニス	専用	専用
25 金	専用	専用	専用
26 土	テニス	専用	専用
27 日	専用	専用	格技系開放
28 月	施設整備日		
29 火	専用	専用	専用
30 水	18:15~ フットサル開放	専用	格技系開放

### 卓球マシン

※当面の間中止いたします。

### フットサル

- ・9日(水)、16日(水)、23日(水)
- ・指導員がつきます。(18:15~21:00)
- ・利用券をお買い求めのうえ、受付に  
提示し、指導員にお渡しくださいま  
すようお願い致します。

### 夜間の小中学生の 単独利用について

☆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、保護者の送迎がある場合ま  
たは保護者同伴の場合は、21時まで  
ご利用いただけます。

### トレーニング室

新型コロナウイルス感染症拡大防止のた  
め、時間制限と人数制限を設けさせていた  
だいております。

時間枠	時間	定員
1	9:00~11:00	各枠 30人
2	11:30~13:30	
3	14:00~16:00	
4	16:30~18:30	
5	19:00~21:00	

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  
げて運動なさるようお願いいたします。

※この時間割については、やむをえず変更する場合がありますのでご了承ください。