

# 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。
- ・格技系種目の練習方法について  
新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から格技系種目は、基本個人練習とし、人と人とが接触する乱取りや自由組手などの練習方法は、控えていただくようご理解とご協力をお願い致します。

# トレーニング室ご利用の皆さんへ

- ※新型コロナウイルス感染症拡大防止にご理解・ご協力をお願いいたします。
- ・2時間ごとの利用時間枠を撤廃し、利用時間を拡大します。ただし、定員は30名となります。
- ・利用者の皆様に安全で快適にご利用いただくため、1時間ごとに室内の二酸化炭素濃度・温度・湿度を測定しております。
- ※1時間ごとに5分間程度トレーニング室の窓を開け、換気させていただきますので、ご承知おきください。
- 〈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（不織布マスク、不織布フィルター）を推奨いたします。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。

## 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。

2021年

1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



## あけましておめでとうございます

今年は多くのお客様にご利用いただき、誠にありがとうございました。

本年も皆様方のご来館を心よりお待ちしております。

中島体育センター 職員一同



## 「歩くスキー」がはじまります！！

【スキー貸出期間】1月4日(月)～3月7日(日) ※積雪状況により日程が変更する場合があります。

【貸出時間】午前10:00～午後4:00

【貸出物品】スキー・靴・ポール

- ※1月25日(月)・2月22日(月)は、施設整備日のため用具の貸出を行っておりません。
- ※貸出物品は、数に限りがありますので予めご了承ください。



## 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（不織布・不織布フィルター推奨）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  
利用者の皆様に安全で快適にご利用いただくため、1時間ごとに室内の二酸化炭素濃度・温度・湿度を測定しております。  
・2時間ごとの利用時間枠を撤廃し、利用時間を拡大します。・定員は30人となります。  
※1時間ごとに5分間程度トレーニング室の窓を開け、換気させていただきますので、ご承知おきください。
- 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

1月25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 (1,740円)	4,500円 (1,440円)	4,500円 (1,440円)	1時間につき 1,350円 (290円)	1時間につき 910円 (80円)
午後の部 13:00~17:00	8,300円 (2,320円)	6,700円 (1,920円)	6,700円 (1,920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 (1,740円)	8,300円 (1,440円)	8,300円 (1,440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。
格技系開放	スポーツ講習会のため個人利用はできません。 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				午 後 の 部				少年少女スポーツ講習会		夜 間 の 部			
---------	--	--	--	---------	--	--	--	-------------	--	---------	--	--	--

区分	専用 9:00~12:00 一般開放 9:00~12:30			区分	専用 13:00~17:00 一般開放 13:00~17:00			※一般利用はできません 16:10~18:15		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		体育室	小体育室	格技室	体育室	小体育室		体育室	小体育室	格技室

1 金	年 末 年 始 休 館											
2 土												
3 日												

4 月	テニス	専用	格技系開放	4 月	トランポリン	専用	格技系開放			4 月	専用	専用	専用	格技系開放
5 火	テニス	専用	格技系開放	5 火	卓球	専用	格技系開放	Jr.テニス	ショートテニス	5 火	専用	専用	専用	格技系開放
6 水	テニス	専用	リフレッシュヨガ	6 水	卓球	専用	格技系開放	Jr.フットサル		6 水	フットサル開放	専用	専用	格技系開放
7 木	専用	卓球教室	ヨガ木曜	7 木	バドミントンB	専用	格技系開放			7 木	テニス	専用	専用	専用
8 金	バドミントン	卓球教室	格技系開放	8 金	卓球教室	専用	格技系開放	バドミントンA		8 金	専用	専用	専用	専用
9 土	Jr.テニス	ショートテニス	Jr.スポーツトレーニングB	9 土	専用	専用	専用			9 土	テニス	専用	専用	格技系開放
10 日	専用	専用	専用	10 日	専用	専用	専用			10 日	専用	専用	専用	格技系開放
11 月	専用	専用	格技系開放	11 月	専用	専用	専用			11 月	専用	専用	専用	格技系開放
12 火	テニス	専用	格技系開放	12 火	卓球	専用	格技系開放	Jr.テニス	ショートテニス	12 火	専用	専用	専用	専用
13 水	テニス	専用	リフレッシュヨガ	13 水	卓球	専用	格技系開放	Jr.フットサル		13 水	フットサル開放	専用	専用	格技系開放
14 木	専用	卓球教室	ヨガ木曜	14 木	バドミントンB	専用	格技系開放			14 木	テニス	専用	専用	専用
15 金	バドミントン	卓球教室	専用	15 金	卓球教室	専用	格技系開放	バドミントンA		15 金	専用	専用	専用	専用
16 土	Jr.テニス	ショートテニス	Jr.スポーツトレーニングB	16 土	専用	専用	専用			16 土	テニス	専用	専用	格技系開放
17 日	専用	専用	専用	17 日	専用	専用	専用			17 日	専用	専用	専用	格技系開放
18 月	テニス	専用	太極拳	18 月	トランポリン	専用	格技系開放			18 月	専用	専用	専用	格技系開放
19 火	テニス	専用	格技系開放	19 火	卓球	専用	格技系開放	Jr.テニス	ショートテニス	19 火	専用	専用	専用	専用
20 水	テニス	専用	リフレッシュヨガ	20 水	卓球	専用	格技系開放	Jr.フットサル		20 水	フットサル開放	専用	専用	専用
21 木	専用	卓球教室	ヨガ木曜	21 木	卓球	専用	格技系開放	バドミントンB		21 木	テニス	専用	専用	専用
22 金	バドミントン	卓球教室	専用	22 金	卓球教室	専用	格技系開放	バドミントンA		22 金	専用	専用	専用	専用
23 土	Jr.テニス	ショートテニス	Jr.スポーツトレーニングB	23 土	専用	専用	専用			23 土	テニス	専用	専用	格技系開放
24 日	専用	専用	専用	24 日	専用	専用	専用			24 日	専用	専用	専用	格技系開放
25 月	施設整備日			25 月	施設整備日			施設整備日		25 月	施設整備日			
26 火	テニス	専用	格技系開放	26 火	卓球	専用	格技系開放	Jr.テニス	ショートテニス	26 火	専用	専用	専用	専用
27 水	テニス	専用	リフレッシュヨガ	27 水	卓球	専用	格技系開放	Jr.フットサル		27 水	フットサル開放	専用	専用	格技系開放
28 木	専用	卓球教室	ヨガ木曜	28 木	卓球	専用	格技系開放	バドミントンB		28 木	テニス	専用	専用	専用
29 金	バドミントン	卓球教室	専用	29 金	卓球教室	専用	格技系開放	バドミントンA		29 金	専用	専用	専用	専用
30 土	Jr.テニス	ショートテニス	Jr.スポーツトレーニングB	30 土	専用	専用	専用			30 土	テニス	専用	専用	専用
31 日	専用	専用	専用	31 日	専用	専用	専用			31 日	専用	専用	専用	格技系開放

卓球マシン
※新型コロナウイルス感染症予防のため 現在中止

フットサル
・6日(水)、13日(水)、20日(水)、27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 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			
トレーニング室指導員配置表			
	9~12	13~16	18~21
月	-	-	-
火	○	-	-
水	-	-	-
木	-	-	-
金	-	-	-
土	-	-	-
日・祝	-	-	-

○→指導員配置 →→指導員不在  
・ランニングマシン 6台  
・エアロバイク 8台  
・筋力マシン各種  
・パワーラック(20kg~200kg)  
・スミスマシン(7kg~180kg)  
・ベンチプレス(20kg~160kg)  
・中学生以下は入室できません。

※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。