札幌市中島体育センター利用案内

【個人利用料】

区分	当日券	回数券	1ヵ月券	共通1ヶ月券
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	※施設での料金のお支払いは現金のみの取り扱いとなります。		

※回数券は６枚綴りとなっております。
※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。
※障がい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。
※中学生・高校生は受付の際に、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。
※６５歳以上の方は年齢の確認できるものをお持ちください。

【利用時間】

○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。
※トレーニング室のみご利用の方は9:00～21:00の間ご利用できます。



【施設利用にあたってのご案内】

・ご見学については無料となっておりますので、受付窓口へお申し出ください。
・シャワー室は施設利用料でご利用いただけます。（シャワーのみのご利用はご遠慮ください。）
・貴重品は各自の責任で管理してください。
・自家用車を駐車される方は車内に貴重品を置かないようにしてください。
・荷物のお預かりについては有料コインロッカー（50 円）をご利用ください。
・飲食は定められた場所でお願いいたします。

【中学生以下の皆様へ】

・小学生の単独利用は１７時までとさせていただきます。ただし保護者同伴の場合は閉館時間までご利用いただけます。
・中学生の単独利用は１９時までとさせていただきます。ただし保護者の同伴または迎えがある場合は閉館時間までご利用いただけます。
・中学生以下の方は施設利用料が無料となりますので、受付窓口へお越しください。
・中学生以下の方はトレーニング室の入室、利用ができません。
・格技系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)もしくは指導者同伴とさせていただきます。

【一般開放ご利用時のご案内】

・午前の部・午後の部・夜間の部の各時間帯で受付が必要です(事前の予約は不要)。
・混雑した場合１５分交代でご利用いただくことがございます。交代放送が流れますので、台またはコートの近くで待機してください。
・運動用具の取付けと後片付けはご利用される皆様で行うようご協力ください。なお、利用時間には用具の取り付け・後片付けの時間も含まれます。
・各種目に応じた利用方法については職員の指示に従いご利用ください。
・卓球台及び競技スペース等の占有利用はできません。
・ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご利用ください。



札幌市中島体育センター
〒064-0931
札幌市中央区中島公園1番5号
地下鉄南北線「幌平橋駅」一番出口より徒歩５分
TEL 011-530-5906
FAX 011-530-5907

◀中島体育センター
ホームページ

■開館時間　9:00～21:00
■休館日　　第4月曜日（整備日）
■駐車場　　約60台:夏　約50台:冬
※台数に限りがございます。駐車できない場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。

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
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

2026.4.1

トレーニング室 利用案内



トレーニング室指導員配置表	
月	9：00～14：00
火	―
水	9：00～14：00
木	9：00～14：00
金	―
土	―
日・祝	―

＊9:00～21:00の間ご利用できます。
＊指導員配置時間帯はトレーニングの方法や
マシンの使い方、アドバイスなどが受けられます。
＊予告なく指導員が配置されない場合があります。

☆★主なトレーニング器具★☆

【 有酸素系 】

・トレッドミル　6台　・ステッパー　1台　・リカンベントバイク　5台
・エリプティカル　1台　・アップライトバイク　4台　・クロストレーナー　1台

【 筋力トレーニング系 】

・ショルダープレス　・スミスマシン　・バーチカルベンチプレス　・リアデルト　・ラットプルダウン　・アームカール
・レッグプレス　・レッグカール　・レッグエクステンション　・アブドミナル　・ベンチプレス　・パワーラック

☆★利用上の注意事項★☆

○トレーニングウェアと室内用シューズをご持参ください。
○トレーニング種目が重なる場合、お互い譲り合いながら節度をもって器具をお使いください。
＊トレッドミルは30分、スミスマシン・フリーウエイト・ダンベルベンチは20分でお待ちの方と交代ください。
トレッドミルは30分ごと、フリーウエイト類は20分ごと、予約ボードに名前等を記入いただき、ご利用ください。
＊フリーウエイト類の20分交代は、2026年12月27日までです。2027年1月4日より、30分交代となります。
○バーベル・ダンベル等は、できるだけ静かにフロアにお戻しください。
○器具を利用した後は必ず所定の場所に戻すとともに、椅子部分などをタオルで拭いてください。
○限度を超えた大声・奇声・言動など、他の方の迷惑になるような行為はご遠慮ください。
○中学生以下の入室は出来ません。
○貴重品は、貴重品ロッカー（無料）をご利用いただくなど、各自の責任のもと管理してください。

☆★その他★☆

○トレーニング以外に、フィットネスや卓球・バドミントン・テニス教室など様々なフィットネス・スポーツ教室を実施しております。 詳細につきましては、窓口またはお電話でお問い合わせください。

2026.9.15

Training room information

Open 9:00am　Close 9:00pm
Closed on the fourth or third Monday of each month and during the year-end and New Year holidays.



Exercise equipment

【For cardio exersiza】

- Tread mill　・Stepper　・Recumbent bike
- Upright bike　・Elliptical　・Crosstrainer

【For weight training】

- Smith machine　・Vertical bench press　・Arm curl
- Leg press　・Leg extension　・Leg curl
- Reardelt　・Shoulder press　・Lat pull down
- Abdominal　・Lower back

【Other】

- Power rack　・Dumbbells
- Free weights　・Stretch trainer

Entrance Procedure Guide

・Please purchase an admission ticket at the ticket vending machine and hand the ticket to the reception desk.
・Lockers require coin insertion for use. The 50-yen locker fee will not be returned.





Entrance fee

From 15 to 18 years old : 250 yen
From 19 to 64 years old : 430 yen
Over 65 years old　　: 140 yen

※14 years and under are not allowed to use the training room.
※Individuals under 18 years of age and those 65 years of age or older must provide ID for age verification. If you do not have ID to prove your age, the same fee as for ages 19 to 64 will be charged.

Training room regulation

・Please bring your training wear and indoor shoes. Shoes worn outside cannot be used inside the training room.
・Use of training equipment and training machines is limited to 30 minutes per turn.
However,the free weight session is 20 minutes. Until December 27,2026.
Please use them in order according to the the reservation list, or use them in turn within the time limit for a single use.
・After using an equipment, please wipe it up by a towel.
・Please refrain from eating in the training room.
・Please refrain from drinking alcohol and smoking inside the facility and on the premises.
・Valuables must be placed in the locker room, or kept on your own responsibility.
・Please place barbells,dumbbells,and weight machines down gently to avoid making loud noises.

SAPPORO SPORT ASSOCIATION

Sapporo Nakajima Sports Center Information

-Price List-　Payment is accepted in cash only, in japanese yen.

	Under 14 years old 中学生以下	From 15 to 18 years old 高校生	From 19 to 64 years old 一般	Over 65 years old 高齢者
1 ticket 当日券	Free	250 yen	430 yen	140 yen
Set of 6 ticket 回数券		1,250 yen	2,150 yen	700 yen
1 month ticket* 一カ月券		3,700 yen	6,300 yen	1,800 yen
Combination 1 month ticket* 共通一カ月券		5,100 yen	9,500 yen	2,500 yen

【Opening Hours】

・One ticket is required per person for entry and exit to the training room during operating hours. For other facility usage, a separate ticket is required for each time block: morning, afternoon, and evening.

・Morning　：9:00a.m.～12:30p.m.

・Afternoon：1:00p.m.～5:00p.m.

・Evening　：5:30p.m.～9:00p.m.

※Please purchase tickets from the ticket machine located next to the reception.

※Individuals under 18 years of age and those 65 years of age or older must provide ID for age verification.

＊1 month ticket(1カ月券)

1 month ticket that can only be used for gymnasiums managed by our association.

＊Common 1 month ticket(共通1カ月券)

Common 1 month ticket that can only be used at the gymnasiums and pool facilities managed by our association.



Nakajima Sports Center

1-5 Nakajima Park,Chuo-ku,Sapporo,Hokkaido 064-0931 Japan

Closed on the fourth or third Monday of each month and during the year-end and New Year holidays.

By Subway

Approximately 5 minutes on foot from Exit 1 of Horohirabashi Station on the Namboku Subway Line.
Parking spaces are limited, so we kindly ask that you use public transportation whenever possible.

SAPPORO SPORT ASSOCIATION