

# 1月 西区体育館・温水プール

西区発寒5条8丁目9-1

更新日：2025/12/20

電話：662-2149 FAX：662-2177

		午前の部 (9:00～12:30)							午後の部 (13:00～17:00)							夜間の部 (17:30～21:00)								
		競技室		体育室	格技室	弓道室	デ ッ キ	重量 拳室	競技室		体育室	格技室	弓道室	デ ッ キ	重量 拳室	競技室		体育室	格技室	弓道室	デ ッ キ	重量 拳室		
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B											
1	木	年 始 休 館																						
2	金	※ 1月1日 (木) から 1月3日 (土)																						
3	土																							
4	日	バスケット※7	バドミントン	卓球		整備			バスケット※7	バドミントン	卓球					バスケット※7	バドミントン	卓球						
5	月	バドミントン	専用	教	卓マ※2	教			教室	教室	抽卓球	教				教室	バドミントン 18:30～	卓球	柔※3					
6	火	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	教室	教				教室	ミニテニス テニポン ※6	抽卓球	教				バドミントン 18:15～	ソフトテニス 18:15～	剣道 18:00～						
7	水	教室	教室	教室	教	教		専	教室	抽卓球	バドミントン	教			専	バスケット 18:15～	卓球	空手	柔※3					
8	木	バドミントン	教室	教室				専	教室	教室	教室	教			専	フットサル 18:30～	バドミントン 18:00～	ミニバレー 18:00～	合※4					
9	金	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	専用	教			専	教室	抽卓マ※2	教	バドミントン	教			テニス 18:15～	バレーボール 18:00～	剣道 18:00～	少※5					
10	土	タグラグビー親子体験教室 (9:30～16:00)		専用	専		専		タグラグビー親子体験教室 (9:30～16:00)		卓球			専		バドミントン		卓球						
11	日	大会		卓球					大会		卓球					大会		卓球						
12	月	大会					大会	専	大会					大会		大会		卓球						
13	火	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	教室	教				教室	ミニテニス テニポン ※6	抽卓球	教				バドミントン 18:15～	ソフトテニス 18:15～	剣道 18:00～						
14	水	教室	教室	教室	教	教			教室	抽卓球	バドミントン	教				バスケット 18:15～	卓球	空手	柔※3					
15	木	バドミントン	教室	教室					教室	教室	教室	教				フットサル 18:30～	バドミントン 18:00～	ミニバレー 18:00～	合※4					
16	金	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	専用	教				バドミントン ～16:00	抽卓マ※2	教	バド※8	教	教		テニス 18:15～	バレーボール 18:00～	剣道 18:00～	少※5					
17	土	バスケット※7	バドミントン	卓球					バスケット※7	バドミントン						バスケット※7	バドミントン							
18	日	大会		大会			大会	大会	大会		大会			大会	大会	バドミントン 18:00～		大会				大会		
19	月	施設 整 備 日																						
20	火	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	教室	教				教室	ミニテニス テニポン ※6	抽卓球	教				バドミントン 18:15～	ソフトテニス 18:15～	剣道 18:00～						
21	水	教室	教室	教室	教				教室	抽卓球	バドミントン	教				バスケット 18:15～	卓球	空手	柔※3					
22	木	バドミントン	教室	教室					教室	教室	教室	教				フットサル 18:30～	バドミントン 18:00～	ミニバレー 18:00～	合※4					
23	金	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	専用	教				教室	抽卓マ※2	教	バド※8	教	教		テニス 18:15～	バレーボール 18:00～	剣道 18:00～	少※5					
24	土	大会		卓球			大会		大会		専用			大会		バドミントン 18:00～		卓球						
25	日	大会		卓球					大会		卓球					バスケット※7 18:00～	バドミントン 18:00～	卓球						
26	月	バドミントン	専用	教	卓マ※2	教			教室	教室	抽卓球	教				教室	バドミントン 18:30～	卓球	柔※3					
27	火	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	教室	教				教室	ミニテニス テニポン ※6	抽卓球	教				バドミントン 18:15～	ソフトテニス 18:15～	剣道 18:00～						
28	水	教室	教室	教室	教				教室	抽卓球	バドミントン	教				バスケット 18:15～	卓球	空手	柔※3					
29	木	バドミントン	教室	教室					教室	教室	教室	教				フットサル 18:30～	バドミントン 18:00～	ミニバレー 18:00～	合※4					
30	金	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	バドミントン	教				教室	抽卓マ※2	教	バド※8	教	教		テニス 18:15～	バレーボール 18:00～	剣道 18:00～	少※5					
31	土	大会		卓球			大会		大会		卓球			大会		バドミントン 18:00～		卓球						

●印の開放は、ご家族・友人などスポーツを楽しんでいただくことを目的に、月1回、用具(バドミントン・卓球・バスケットボール)をお貸し致します。※但し、貸出し数量に限りあり  
用具貸出日のバスケットゴールは2台設置(奥側→一般、手前側→ミニバス)、シュート程度の開放となります。

※1月4日(日) 午前の部(9:00～12:30)は安土整備のため弓道場をご利用いただけません。あらかじめご了承ください。

・トレーニング室は9:00～21:00の間でご利用になれます。

・抽のマークがある開放は、入場順を抽選で決定します。

※格技室の「柔」は柔道、「合」は合気武道、「少」は少林寺拳法、空欄は格技系の種目で開放いたします。詳細はお問い合わせください。

※2 卓球の一般開放 … 月曜日の午前の部 体育室10:15～12:30 金曜日の午後の部 競技室B 13:00～16:00までの開放

卓球マシン利用 … 月曜日の午前の部 体育室10:15～11:45 金曜日の午後の部 競技室B 13:00～15:30まで開放しておりますのでご利用ください。

※3 月曜日・水曜日の夜間の格技室は、18:00から柔道をご利用になれます。

※4 木曜日の夜間の格技室は、18:00から合気武道をご利用になれます。

※5 金曜日の夜間の格技室は、18:20から少林寺拳法をご利用になれます。

※6 火曜日の午後の競技室Bのミニテニス・テニポンは、12:40～16:10までご利用になれます。

※7 バスケットゴールは2台設置(奥側→一般、手前側→ミニバス)、シュート程度の開放となります。

※8 金曜日の午後の体育室は、16:00でバドミントン開放を終了致しますので、それまでに片付けを終えていただきますようお願い致します。



体育館利用時間帯（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

プール	10:00～20:50
-----	-------------

用具の貸出について
<ul style="list-style-type: none"><li>● 毎月1回〔1月は17日（土）〕、スポーツ用具の貸し出しを行います。</li><li>● 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</li><li>● 各用具とも数量に限りがありますのであらかじめご了承ください。</li><li>● その他の開放日は各自で用具をご準備ください。</li></ul>

小中学生の利用について
<ul style="list-style-type: none"><li>● 小学生は17時までの利用となります。ただし、18歳以上の保護者同伴の場合に限り、21時までご利用いただけます。</li><li>● 中学生は19時までの利用となります。ただし、18歳以上の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。</li></ul>

卓球マシン
<ul style="list-style-type: none"><li>● 1月マシン開放日程 (月)5日、26日 (金)9日、16日、23日、30日 月曜日(体育室) 10:15～11:45 金曜日(競技室B)13:00～15:30</li></ul>

フットサル一般開放
<ul style="list-style-type: none"><li>● 利用人数により、試合形式で行います。混雑状況により開放形態を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。</li></ul>

格技系開放
<ul style="list-style-type: none"><li>● 格技室で種目設定を行っていない時間帯は、格技系の種目での個人利用ができます。</li><li>● 中学生以下の方のみでのご利用はできません。必ず18歳以上の保護者または指導員が同伴してください。</li></ul>

弓道場
<ul style="list-style-type: none"><li>● 単独利用の場合は初段以上の証明書が必要です。</li><li>● 中高生の利用は、全日本弓道連盟の有段者で高校・高等専門学校生を除く18歳以上の大人（責任者）の同伴が必要です。</li><li>● 指導員は4月～11月は月～土、12月～3月は月、火、木の夜間の部に配置されています。</li></ul> <p>※ 1月4日(日)午前の部は安土整備のため弓道場をご利用いただけません。あらかじめご了承ください。</p>


利用料金（個人利用）									
区分	体育館			プール			共通		
	当日券	回数券 (6枚綴)	1ヵ月券	当日券	回数券 (6枚綴)	1ヵ月券	当日券	回数券 (6枚綴)	1ヵ月券
一 般	430円	2,150円	6,300円	640円	3,200円	6,400円	860円	4,300円	9,500円
高 校 生	250円	1,250円	3,700円	310円	1,550円	3,100円	450円	2,250円	5,100円
高 齢 者 (65歳以上)	140円	700円	1,800円	150円	750円	1,500円	240円	1,200円	2,500円
中 学 生 以 下	無料								

- 体育館の個人利用料金は午前、午後、夜間の各時間帯ごとに必要となります。
- 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。
- 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、それ以外の一般開放種目も利用する場合は、各時間帯で利用料が必要となります。
- 中学生・高校生の方は生徒手帳を受付にご提示ください。
- 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受付にご提示ください。
- 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になります。

※年末年始 体育館 休館のお知らせ

令和7年12月29日(月)から令和8年1月3日(土)まで 休館いたします。

尚、令和8年1月4日(日)よりご利用いただけます。



※温水プール 一般利用休止及び休館のお知らせ

令和7年12月18日(木)から令和8年1月3日(土)まで 機械設備点検及び年末年始のため休館いたします。

尚、令和8年1月4日(日)よりご利用いただけます。

上靴と靴袋の持参について
<ul style="list-style-type: none"><li>● 館内は土足厳禁です。必ず上靴を持参してください。貸出しは行っておりません。</li><li>● 外靴を入れる袋を持参してください。</li></ul>

卓球一般開放
<ul style="list-style-type: none"><li>● 混雑が予想される日は、入場順を決める抽選を行っています。各利用時間の1時間前から10分前まで、受付窓口にて抽選にご参加ください。 <b>抽</b></li><li>● 10分前から番号順にご案内いたします。</li><li>● 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。</li></ul>

トレーニングデッキ
<ul style="list-style-type: none"><li>● ランニング・ウォーキングでご利用できます。</li><li>● 1週140mです。</li><li>● 反時計回りでの周回となっております。</li><li>● 通路が狭いため、無理な追い越しや逆走は利用者同士の接触につながってしまい、とても危険ですのでお控えください。</li><li>● 走路に問題がある場合なども考えられますので、いつでも止まれる速度での走行を心がけてください。</li><li>● その他、利用者同士のトラブル防止のため、節度を守ってのご利用をお願いいたします。</li></ul>

多目的室（1F/2F）
<ul style="list-style-type: none"><li>● 利用料金（1時間） 平日 1,000円 土日祝 1,200円</li><li>● 冬期間(11月～3月)は別途暖房料金がかかります。</li><li>● 机、いす、ホワイトボードを用意しております。</li><li>● 会議以外でも、軽スポーツなどでの利用が可能です。詳細につきましてはお気軽にお問い合わせください。</li></ul>

バドミントン一般開放
<ul style="list-style-type: none"><li>● 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。</li><li>● 混雑時には15分交代でご利用ください。</li></ul>

バレーボール一般開放
<ul style="list-style-type: none"><li>● 19:00までトス練習、19:00から19:30までスパイク練習、19:30からは試合形式で行います。混雑状況により開放形態を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。</li></ul>

バスケットボール一般開放
<ul style="list-style-type: none"><li>● 水曜日夜間は19:00までシュート練習、19:00から試合形式で行います。混雑状況により開放形態を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。</li></ul>

トレーニング室
<ul style="list-style-type: none"><li>● 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。</li><li>● 中学生以下のお子様は、保護者が同伴しても入室できません。</li><li>● トレーニング指導員を配置してる時間帯は下記の通りです。 1月10日、17日、24日、31日 → 14:00～17:00 1月4日、11日、18日、25日 → 18:00～21:00 指導員配置に変更があった場合は、随時更新いたしますのでご確認ください。</li></ul>

重量室（登録制）
<ul style="list-style-type: none"><li>● 一般・大学の未経験者及び高校生は登録が必要です。なお、一般・大学の経験者の方は登録せずにご利用いただけます。</li></ul>