

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								
1 木																								
2 金																								
3 土																								
4 日	バスケミニバス ※7	バドミントン	卓球		整備			バスケミニバス ※7	バドミントン	卓球					バスケミニバス ※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 テニボン ※6	抽卓球	教				バドミントン 18:15~	ソフトテニス 18:15~	剣道							
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 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 合							
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	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	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 テニボン ※6	抽卓球	教				バドミントン 18:15~	ソフトテニス 18:15~	剣道							
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 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 合							
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			テニス 18:15~	バレー ボール 18:00~	剣道	少 ※5						
17 土	バスケ ミニバス	バスケット バドミントン	卓球					バスケ ミニバス	バスケット バドミントン						バスケ ミニバス	バスケット 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 テニボン ※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 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 合							
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			テニス 18:15~	バレー ボール 18:00~	剣道	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							バスケミニバス 18:00~※7	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 テニボン ※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 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 合							
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			テニス 18:15~	バレー ボール 18:00~	剣道	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)をお貸出し致します。※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の間でご利用になります。

・「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ります。

※4 木曜日の夜間の格技室は、18:00から合気道をご利用になります。

※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ります。

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

※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。



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

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

- 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。
- 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
- 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。
- その他の開放日は各自で用具をご準備ください。

小中学生の利用について

- 小学生は17時までの利用となります。ただし、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。
- 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。

卓球マシン

- 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

フットサル一般開放

- 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。

格技系開放

- 格技室で種目設定を行っていない時間枠は、格技系の種目での個人利用ができます。
- 中学生以下の方向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。

弓道場

- 単独利用の場合は初段以上の証明書が必要です。
- 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（責任者）の同伴が必要です。
- 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。

※ 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。

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ヶ月券	当日券	回数券 (6枚綴)	1ヶ月券	当日券	回数券 (6枚綴)	1ヶ月券
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け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け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

- 館内は土足厳禁です。必ず上靴を持参してください。貸出しありません。
- 外靴を入れる袋を持参してください。

卓球一般開放

- 混雑が予想される日は、入場順を決める抽選を行っております。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。 抽
- 10分前から番号順にご案内いたします。
- 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。

バドミントン一般開放

- 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ドでご利用ください。
- 混雑時には15分交代でご利用ください。

バレーボール一般開放

- 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。

トレーニングデッキ

- ランニング・ウォーキングでご利用できます。
- 1週140mです。
- 反時計回りでの周回となっております。
- 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。
- 走路に問題がある場合なども考えられますので、いつでも止まる速度での走行を心がけてください。
- 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。

バスケットボール一般開放

- 水曜日夜間は19:00までシート練習、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。

トレーニング室

- 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。
- 中学生以下の方向は、保護者が同伴しても入室できません。
- トレーニング指導員を配置してい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。

多目的室（1F/2F）

- 利用料金（1時間）
平日 1,000円 土日祝 1,200円
- 冬期間（11月～3月）は別途暖房料金がかかります。
- 机、いす、ホワイトボードを用意しております。
- 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。

重量挙室（登録制）

- 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。

