

3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：2026/2/20

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 日	大会				大会			大会				大会			バスミニバス 18:00~※7	バドミントン 18:00~	卓球 18:00~				
2 月	専用	バドミントン	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				
3 火	ミニバレー	ミニバレー	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~				
4 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				
5 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				
6 金	ミニバレー	ミニバレー	専用	教				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 ※4				
7 土	大会			卓球		大会		大会			卓球		大会		バドミントン 18:00~			卓球			
8 日	大会			卓球				大会			卓球				バスミニバス 18:00~※7	バドミントン 18:00~	卓球				
9 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				
10 火	ミニバレー	ミニバレー	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~				
11 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				
12 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				
13 金	ミニバレー	ミニバレー	専用	教				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				
14 土	バスケ ミニバス	バドミントン	卓球					バスケ ミニバス	バドミントン						バスケ ミニバス	バドミントン					
15 日	大会				大会			大会					大会		バスミニバス 18:00~※7	バドミントン 18:00~	卓球 18:00~				
16 月	施設整備日																				
17 火	ミニバレー	ミニバレー	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~				
18 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				
19 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				
20 金	大会			専用		専		大会			専用				バドミントン 18:00~			卓球 18:00~			
21 土	大会			卓球				大会			卓球				バドミントン 18:00~			卓球 18:00~			
22 日	大会				大会			大会				専	大会		バスミニバス 18:00~※7	バドミントン 18:00~	卓球 18時 ~				
23 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				
24 火	ミニバレー	ミニバレー	教室	教				バド ~16時	教	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~				
25 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				
26 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				
27 金	ミニバレー	ミニバレー	専用	教				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				
28 土	大会			卓球	教	大会		大会			卓球	教	大会		バドミントン 18:00~			卓球 教			
29 日	大会			卓球	教	大会		大会			卓球	教	大会		バスミニバス 18:00~※7	バドミントン 18:00~	卓球 18時 ~				
30 月	バドミントン	専用	卓球・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				
31 火	ミニバレー	ミニバレー	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	ソフトテニス 18:00~					

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)をお貸し出します。※但し、貸出数量に限りあり  
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。

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 ※3月30日（月）午前の部は体育室9:00~12:30

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。

# 西区体育館・温水プール

西区発寒5条8丁目9-1

更新日 : 2026/2/20

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

## 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								

## 用具の貸出について

- 毎月1回（3月は14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。
- 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。

## 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。



## 卓球マシン

- 3月マシン開放日程  
(月)2日、9日、23日、30日  
(金)6日、13日、27日  
月曜日(体育室) 10:15～11:45  
金曜日(競技室B)13:00～15:30

## 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。**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トでご利用ください。
- 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。
- 中学生以下の子供は、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する時間帯は下記の通りです。  
3月7日、14日、21日、28日 → 14:00～17:00  
3月1日、8日、15日、22日、29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。

## 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。
- 中学生以下の子供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。

## 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。

