

4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：2026/3/20

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 | テニキ | 重量拳室 | 競技室 | | 体育室 | 格技室 | 弓道室 | テニキ | 重量拳室 | 競技室 | | 体育室 | 格技室 | 弓道室 | テニキ | 重量拳室 | | |
| | A | B | | | | | | A | B | | | | | | A | B | | | | | | | |
| 1 | 水 | 専用 | 専用 | バドミントン | | | | 専用 | 抽卓球 | バドミントン | | | | バスケ | 卓球 | 空手 | 柔 | | | | | | |
| 2 | 木 | 専用 | バドミントン | 専用 | | | | 専用 | バドミントン | 専用 | | | | フットサル | バドミントン | ミニバレー | 合 | | | | | | |
| 3 | 金 | ミニバレー | ミニバレーソフトバレー | 専用 | | | | 専用 | 抽卓球 | バドミントン | | | | テニス | バレーボール 18:00~ | 剣道 | 少 | | | | | | |
| 4 | 土 | 大会 | | 卓球 | | | 専 | 大会 | | 卓球 | | | | バドミントン 18:00~ | | 卓球 | | | | | | | |
| 5 | 日 | 大会 | | | | | | | 大会 | | | | | | | バスケミニバス 18:00~※7 | バドミントン 18:00~ | 卓球 18:00~ | | | | | |
| 6 | 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 | | | | | | |
| 7 | 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 | | | | | | | |
| 8 | 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 | | | | | | |
| 9 | 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 | | | | | | |
| 10 | 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 | バドミントン | 教 | | テニス 18:20~ | バレーボール 18:00~ | 剣道 | 少 | | | | | | |
| 11 | 土 | 大会 | | | | | 整備 | 専 | 大会 | | | | | | バドミントン 18:00~ | | 卓球 | | | | | | |
| 12 | 日 | 大会 | | | | | | | 大会 | | | | | | | バスケミニバス 18:00~※7 | バドミントン 18:00~ | 卓球 18:00~ | | | | | |
| 13 | 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 | | | | | | |
| 14 | 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 | | | | | | | |
| 15 | 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 | | | | | | |
| 16 | 木 | 大会 | | 教室 | | | | 大会 | | 教室 | 教 | | | フットサル 18:00~ | バドミントン 18:00~ | ミニバレー 18:00~ | 合 | | | | | | |
| 17 | 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 | バドミントン | 教 | | テニス 18:20~ | バレーボール 18:00~ | 剣道 | 少 | | | | | | |
| 18 | 土 | 教室 | 専用 | | | 教 | | 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 | | | | | | | | |
| 19 | 日 | 大会 | | 大会 | | | 大会 | 大会 | | 大会 | | | 大会 | バドミントン 18:00~ | | 卓球 18:00~ | | | | | 大会 | | |
| 20 | 月 | 施設整備日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 火 | ミニバレー | 大会 | 教室 | 教 | | | 教室 | 大会 | 抽卓球 | 教 | | | バドミントン | ソフトテニス | 剣道 18:00~ | | | | | | | |
| 22 | 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 | | | | | | |
| 23 | 木 | バドミントン | 教室 | 教室 | | | | 教室 | バドミントン | 教室 | 教 | | | フットサル 18:30~ | バドミントン | ミニバレー 18:00~ | 合 | | | | | | |
| 24 | 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 | バドミントン | 教 | | テニス 18:20~ | バレーボール 18:00~ | 剣道 | 少 | | | | | | |
| 25 | 土 | 大会 | | | | | 大会 | 専 | 大会 | | | | | | 大会 | | 卓球 18:00~ | | | | | 大会 | |
| 26 | 日 | 大会 | | | | | | | 大会 | | | | | | | バスケミニバス 18:00~※7 | バドミントン 18:00~ | 卓球 18:00~ | | | | | |
| 27 | 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 | | | | | | |
| 28 | 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 | | | | | | | |
| 29 | 水 | 大会 | | | | | 大会 | 専 | 大会 | | | | | | 大会 | | | | | | | | 大会 |
| 30 | 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 | | | | | | |

●●印の開放は、ご家族・友人などと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・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。

※4月11日(土) 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 ※4月3日(金) 午後の部は競技室B 13:00~17:00

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。 ※4月3日(金)のマン開放はありません。

※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から合気武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。

西区体育館・温水プール

西区発寒5条8丁目9-1

更新日：2026/3/20

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 | | | | | | | | |

| 用具の貸出について |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 毎月1回〔4月は18日（土）午後・夜間の部〕、スポーツ用具の貸し出しを行います。 ● 用具 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。 |

- **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た利用は、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。

| 小中学生の利用について |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 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 |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 外靴を入れる袋を持参してください。 |



| 卓球マシン |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 4月マシン開放日程 (月)6日、13日、27日 (金)10日、17日、24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 |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 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 |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 |

| フットサル一般開放 |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 |

| バレーボール一般開放 |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 |

| 格技系開放 |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 中学生以下の方のみ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。 |

| トレーニングデッキ |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 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、いつでも止まれ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 |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 |

| 弓道場 |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 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歳以上の大人（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。 ※ 4月11日(土)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。 |

| 多目的室（1F/2F） |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 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)は別途暖房料金が掛かります。 ● 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。 |

| トレーニング室 |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 中学生以下のお子様は、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る時間帯は下記の通りです。 4月4日、11日、18日、25日 → 14:00～17:00 4月5日、12日、19日、26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。 |

| 重量拳室（登録制） |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 |

