

# 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：2026/4/12

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<br>18:00~   | 剣道                  | 少                |              |              |     |      |  |    |  |
| 4  | 土                 | 大会     |             | 卓球     |          |     | 専    | 大会                 |                  | 卓球     |        |     |     | バドミントン<br>18:00~    |                    | 卓球                  |                  |              |              |     |      |  |    |  |
| 5  | 日                 | 大会     |             |        |          |     |      |                    | 大会               |        |        |     |     |                     |                    | バスケミニバス<br>18:00~※7 | バドミントン<br>18:00~ | 卓球<br>18:00~ |              |     |      |  |    |  |
| 6  | 月                 | バドミントン | 専用          | 教      | 卓マ<br>※2 | 教   |      | 教室                 | 教室               | 抽卓球    | 教      |     |     | 教室                  | バドミントン<br>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<br>テニボン ※6 | 抽卓球    | 教      |     |     | バドミントン<br>18:15~    | ソフトテニス<br>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<br>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<br>18:30~     | バドミントン<br>18:00~   | ミニバレー<br>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<br>※2        | 教      | バドミントン | 教   |     | テニス<br>18:20~       | バレーボール<br>18:00~   | 剣道                  | 少                |              |              |     |      |  |    |  |
| 11 | 土                 | 大会     |             |        |          |     | 整備   | 専                  | 大会               |        |        |     |     |                     | バドミントン<br>18:00~   |                     | 卓球               |              |              |     |      |  |    |  |
| 12 | 日                 | 大会     |             |        |          |     |      |                    | 大会               |        |        |     |     |                     |                    | バスケミニバス<br>18:00~※7 | バドミントン<br>18:00~ | 卓球<br>18:00~ |              |     |      |  |    |  |
| 13 | 月                 | バドミントン | 専用          | 教      | 卓マ<br>※2 | 教   |      | 教室                 | 教室               | 抽卓球    | 教      |     |     | 教室                  | バドミントン<br>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<br>テニボン ※6 | 抽卓球    | 教      |     |     | バドミントン<br>18:15~    | ソフトテニス<br>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<br>18:15~       | 卓球                 | 空手                  | 柔                |              |              |     |      |  |    |  |
| 16 | 木                 | 大会     |             | 教室     |          |     |      | 大会                 |                  | 教室     | 教      |     |     | フットサル<br>18:00~     | バドミントン<br>18:00~   | ミニバレー<br>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<br>※2        | 教      | バドミントン | 教   |     | テニス<br>18:20~       | バレーボール<br>18:00~   | 剣道                  | 少                |              |              |     |      |  |    |  |
| 18 | 土                 | 教室     | 専用          |        |          | 教   |      | バスケ<br>ミニバス        | バドミントン           |        |        |     |     | バスケ<br>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<br>18:00~    |                    | 卓球<br>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<br>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<br>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<br>18:30~     | バドミントン             | ミニバレー<br>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<br>※2        | 教      | バドミントン | 教   |     | テニス<br>18:20~       | バレーボール<br>18:00~   | 剣道                  | 少                |              |              |     |      |  |    |  |
| 25 | 土                 | 大会     |             |        |          |     | 大会   | 専                  | 大会               |        |        |     |     |                     | 大会                 |                     |                  |              | 卓球<br>18:00~ |     |      |  |    |  |
| 26 | 日                 | 大会     |             | 卓球     |          |     |      | 大会                 |                  | 卓球     |        |     |     | バスケミニバス<br>18:00~※7 | バドミントン<br>18:00~   | 卓球                  |                  |              |              |     |      |  |    |  |
| 27 | 月                 | バドミントン | 専用          | 教      | 卓マ<br>※2 | 教   |      | 教室                 | 教室               | 抽卓球    | 教      |     |     | 教室                  | バドミントン<br>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<br>テニボン ※6 | 抽卓球    | 教      |     |     | バドミントン<br>18:15~    | ソフトテニス<br>18:15~   | 剣道                  |                  |              |              |     |      |  |    |  |
| 29 | 水                 | 大会     |             |        |          |     |      |                    |                  | 大会     | 専      | 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<br>18:30~     | バドミントン<br>18:00~   | ミニバレー<br>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<br>(6枚綴) | 1ヵ月券   | 当日券  | 回数券<br>(6枚綴) | 1ヵ月券   | 当日券  | 回数券<br>(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<br>(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<br>以下      | 無料   |              |        |      |              |        |      |              |        |

| 用具の貸出について  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 用具<br/>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> |

- **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。

| 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 大会 21時までご利用いただけます。</li> </ul> |

| 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> |



| 卓球マシン  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 4月マシン開放日程<br/>(月)6日、13日、27日<br/>(金)10日、17日、24日<br/>月曜日(体育室) 10:15～11:45<br/>金曜日(競技室B)13:00～15:30</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。 <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> |

| 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> |

| 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> |

| 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> |

| 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> |

| 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> |

| 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> <li>※ 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。</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> |

| 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。<br/>4月4日、11日、18日、25日 → 14:00～17:00<br/>4月5日、12日、19日、26日 → 18:00～21:00<br/>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> |

| 多目的室（1F/2F）  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 利用料金（1時間）<br/>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> |

| 重量拳室（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> |