

# 6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：2026/6/7

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 月  | バドミントン                                      |             | 教 <sub>卓マ※2</sub> | 教   |     |     | 教室      | 教室                 | 抽卓球    | 教      |     |     |     | 教室                    | バドミントン             | 卓球    | 柔※3 |     |     |     |      |
| 2 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                | ソフトテニス             | 剣道    |     |     |     |     |      |
| 3 水  | 教室  | 教室          | 教室                | 教   |     |     | 教室      | 抽卓球                | バドミントン | 教      |     |     |     | バスケ                   | 卓球                 | 空手    | 柔※3 |     |     |     |      |
| 4 木  | バドミントン                                      | 教室          | 卓球                |     |     |     | 教室      | 教室                 | 教室     | 教      |     |     |     | フットサル                 | バドミントン             | ミニバレー | 合※4 |     |     |     |      |
| 5 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                   | バレーボール             | 剣道    | 少※5 |     |     |     |      |
| 6 土  | バドミントン                                      |             | 専用                |     |     | 専   | 大会      |                    | 卓球     |        |     | 大会  |     | バドミントン                |                    | 卓球    |     |     |     |     |      |
| 7 日  | バドミントン                                      |             | 大会                |     |     |     | 大会      |                    | 大会     |        |     |     |     | バスケミニバス               | バドミントン             | 卓球    |     |     |     |     |      |
| 8 月  | バドミントン                                      |             | 教 <sub>卓マ※2</sub> | 教   |     |     | 教室      | 教室                 | 抽卓球    | 教      |     |     |     | 教室                    | バドミントン             | 卓球    | 柔※3 |     |     |     |      |
| 9 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                | ソフトテニス             | 剣道    |     |     |     |     |      |
| 10 水 | 教室  | 教室          | 教室                | 教   |     |     | 教室      | 抽卓球                | バドミントン | 教      |     |     |     | バスケ                   | 卓球                 | 空手    | 柔※3 |     |     |     |      |
| 11 木 | バドミントン                                      | 教室          | 教室                |     |     |     | 教室      | 教室                 | 教室     | 教      |     |     |     | フットサル                 | バドミントン             | ミニバレー | 合※4 |     |     |     |      |
| 12 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                   | バレーボール             | 剣道    | 少※5 |     |     |     |      |
| 13 土 | 大会  |             |                   |     |     | 大会  | 大会      |                    |        |        |     | 大会  |     | バドミントン                |                    | 卓球    |     |     |     |     |      |
| 14 日 | 大会  |             | 卓球                |     |     |     | 大会      |                    | 卓球     |        |     |     |     | バスケミニバス               | バドミントン             | 卓球    |     |     |     |     |      |
| 15 月 | 施設整備日                                       |             |                   |     |     |     |         |                    |        |        |     |     |     |                       |                    |       |     |     |     |     |      |
| 16 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                | ソフトテニス             | 剣道    |     |     |     |     |      |
| 17 水 | 教室  | 教室          | 教室                | 教   |     |     | 教室      | 抽卓球                | バドミントン | 教      |     |     |     | バスケ                   | 卓球                 | 空手    | 柔※3 |     |     |     |      |
| 18 木 | バドミントン                                      | 教室          | 教室                |     |     |     | 教室      | 教室                 | 教室     | 教      |     |     |     | フットサル                 | バドミントン             | ミニバレー | 合※4 |     |     |     |      |
| 19 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                   | バレーボール             | 剣道    | 少※5 |     |     |     |      |
| 20 土 | バドミントン                                      |             | 卓球                |     |     |     | 専用      |                    |        |        | 専   |     |     | 専用（トレーニング室利用可 プールは営業） |                    |       |     |     |     |     |      |
| 21 日 | 西区体育館 ミニバレー大会（体育館はトレーニング室含め終日一般利用不可 プールは営業） |             |                   |     |     |     |         |                    |        |        |     |     |     |                       |                    |       |     |     |     |     |      |
| 22 月 | バドミントン                                      |             | 教 <sub>卓マ※2</sub> | 教   |     |     | 教室      | 教室                 | 抽卓球    | 教      |     |     |     | 教室                    | バドミントン             | 卓球    | 柔※3 |     |     |     |      |
| 23 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                | ソフトテニス             | 剣道    |     |     |     |     |      |
| 24 水 | 教室  | 教室          | 教室                | 教   |     |     | 教室      | 抽卓球                | バドミントン | 教      |     |     |     | バスケ                   | 卓球                 | 空手    | 柔※3 |     |     |     |      |
| 25 木 | バドミントン                                      | 教室          | 教室                |     |     |     | 教室      | 教室                 | 教室     | 教      |     |     |     | フットサル                 | バドミントン             | ミニバレー | 合※4 |     |     |     |      |
| 26 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                   | バレーボール             | 剣道    | 少※5 |     |     |     |      |
| 27 土 | 専用  |             | 卓球                |     |     | 専   | バドミントン  |                    | 卓球     |        |     |     |     | バドミントン                |                    | 卓球    |     |     |     |     |      |
| 28 日 | 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             |       |     |     |     |     |      |
| 29 月 | バドミントン                                      |             | 教 <sub>卓マ※2</sub> | 教   |     |     | 教室      | 教室                 | 抽卓球    | 教      |     |     |     | 教室                    | バドミントン             | 卓球    | 柔※3 |     |     |     |      |
| 30 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    |        |     |     |     | バドミントン                | ソフトテニス             | 剣道    |     |     |     |     |      |

- 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・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。
- ・トレーニング室は9:00~21:00の間にご利用になります。 ※6月21日(日)は当館主催事業実施の為、終日トレーニング室をご利用いただけません。あらかじめご了承ください。
- ・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までご利用いただけます。
- ※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わらせ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：2026/5/20

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（6月は28日（日））、スポーツ用具の貸し出しを行います。</li><li>● 用具<br/>卓球ラケット、卓球ボール、<br/>バドミントンラケット、シャトル（ナイロン製）、<br/>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<br/>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<br/>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。<br/>ただし、18歳以上の保護者同伴の場合<br/>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。<br/>ただし、18歳以上の保護者同伴の場合<br/>または保護者の送迎がある場合は<br/>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>● 6月マシン開放日程<br/>(月)1日、8日、22日、29日<br/>(金)5日、12日、19日、26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。<br/>混雑状況により開放形態を変更することが<br/>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<br/>利用者同士の接触につながってしまい、<br/>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、<br/>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、<br/>節度を守ってご利用をお願いいたします。</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、<br/>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<br/>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<br/>時間帯は、格技系の種目での<br/>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<br/>できません。必ず18歳以上の保護者<br/>または指導員が同伴してください。</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。<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>有段者で高校・高等専門学校生を除く<br/>18歳以上の大人（責任者）の同伴が<br/>必要です。</li><li>● 指導員は4月～11月は月～土、<br/>12月～3月は月、火、木<br/>夜間の部に配置されています。</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<br/>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<br/>入室できません。</li><li>● 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。<br/>6月6日、13日、20日、27日 → 14:00～17:00<br/>6月14日、28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<br/>のでご確認ください。</li></ul> <p>※ <b>6月21日(日)は当館主催事業実施の為、終日トレーニング室<br/>をご利用いただけません。あらかじめご了承ください。</b></p> |

| 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> |

