

7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：2026/6/20

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	水	教室	教室	教室	教	教			教室	卓球	バドミントン	教			バスケ 18:15~	卓球	空手	柔 ※3						
2	木	専用	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 ※4						
3	金	ミニバレー	ミニバレー ソフトバレー	専用	教				教室	卓球	教室	教			テニス 18:20~	バレーボール 18:00~	剣道 18:30~	少 ※5						
4	土	大会						大会							バドミントン 18:00~	卓球	卓球							
5	日	大会						大会							バスケットバス 18:00~※7	バドミントン 18:00~	卓球							
6	月	バドミントン		卓球	教			教室	教室	卓球	教				教室	バドミントン 18:30~	卓球	柔 ※3						
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	卓球	教				バドミントン 18:15~	剣道 18:00~								
8	水	教室	教室	教室	教	教			教室	卓球	バドミントン	教			バスケ 18:15~	卓球	空手	柔 ※3						
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 ※4						
10	金	ミニバレー	ミニバレー ソフトバレー	専用	教			バド ~16時	卓球	バド	教	教			テニス 18:20~	バレーボール 18:00~	剣道 18:00~	少 ※5						
11	土	大会			卓球			大会	卓球						バドミントン 18:00~	卓球								
12	日	大会			卓球			大会	卓球						バスケットバス 18:00~※7	バドミントン 18:00~	卓球							
13	月	バドミントン		教	卓球	教			教室	教室	卓球	教			教室	バドミントン 18:30~	卓球	柔 ※3						
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	卓球	教			バドミントン 18:15~	剣道 18:00~								
15	水	教室	教室	教室	教	教			教室	卓球	バドミントン	教			バスケ 18:15~	卓球	空手	柔 ※3						
16	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 ※4						
17	金	ミニバレー	ミニバレー ソフトバレー	専用	教				教室	卓球	バド	教	教		テニス 18:20~	バレーボール 18:00~	剣道 18:00~	少 ※5						
18	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									
19	日	大会			卓球			大会	卓球						バスケットバス 18:00~※7	バドミントン 18:00~	卓球							
20	月	大会						大会							バドミントン 18:00~	卓球								
21	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	卓球	教			バドミントン 18:15~	剣道 18:00~								
22	水	教室	教室	教室	教	教			教室	卓球	バドミントン	教			バスケ 18:15~	卓球	空手	柔 ※3						
23	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 ※4						
24	金	ミニバレー	ミニバレー ソフトバレー	専用	教				教室	卓球	バドミントン	教			テニス 18:20~	バレーボール 18:00~	剣道 18:00~	少 ※5						
25	土	大会			教		大会	専	大会						大会	卓球 18:00~	教							
26	日	大会			教		大会	専	大会						大会	卓球 18:00~	18時 ~							
27	月	施設整備日																						
28	火	ミニバレー	ミニバレー ソフトバレー	教室	教		専	教室	ミニテニス テニボン ※6	卓球	教				バドミントン 18:15~	剣道 18:00~								
29	水	教室	教室	教室	教	教	専	教室	卓球	バドミントン	教				バスケ 18:15~	卓球	空手	柔 ※3						
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 ※4						
31	金	ミニバレー	ミニバレー ソフトバレー	専用	教				教室	卓球	バドミントン	教			テニス 18:20~	バレーボール 18:00~	剣道 18:00~	少 ※5						

●●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の間でご利用になります。

・抽 抽 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 ※7月6日(月)は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：2026/6/20

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
- 毎月1回〔7月は18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。

- **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
- 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
- 7月マシン開放日程
(月)13日
(金)3日、10日、17日、24日、31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
- 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。

- ### 格技系開放
- 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。

- ### バスケットボール一般開放
- 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
- 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。

- ### 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。

- ### 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する時間帯は下記の通りです。
7月4日、11日、18日、25日 → 14:00～17:00
7月12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。

- ### 重量挙げ室（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。