

10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：2026/10/08
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	デツキ	重量学室	競技室		体育室	格技室	弓道室	デツキ	重量学室	競技室		体育室	格技室	弓道室	デツキ	重量学室		
		A	B						A	B						A	B							
1	木	大会		バドミントン					大会		バドミントン					フットサル 18:00～	バドミントン 18:00～	ミニバレー 18:00～	合 ※4					
2	金	ミニバレー	ミニバレー ソフトバレー	専用					バドミントン	抽卓球 ※2	バド ※8	教				テニス	バレーボール 18:00～	剣道 18:00～	少 ※5					
3	土	専用		専用			専	専	専用	卓球	専用					バドミントン		卓球 18:00～						
4	日	大会		卓球			大会		大会		卓球			大会		バスケット 18:00～※7	バドミントン 18:00～	卓球						
5	月	バドミントン		教	卓マ ※2	教			教室	教室	抽卓球 ※2	教	教			教室	バドミントン 18:30～	卓球	柔 ※3					
6	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～						
7	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					
8	木	バドミントン	教室	教室					教室	教室	教室					フットサル 18:30～	バドミントン 18:00～	ミニバレー 18:00～	合 ※4					
9	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 18:00～	少 ※5					
10	土	大会		卓球					大会		卓球					バドミントン 18:00～	卓球							
11	日	大会					大会		大会					大会		バスケット 18:00～※7	バドミントン 18:00～	卓球 18:00～						
12	月	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							
13	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～						
14	水	教室	卓球	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					
15	木	バドミントン	教室	教室					教室	教室	教室					フットサル 18:30～	バドミントン 18:00～	ミニバレー 18:00～	合 ※4					
16	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 ※8	教	教		テニス 18:20～	バレーボール 18:00～	剣道 18:00～	少 ※5					
17	土	バスケ ミニバス	バドミントン	卓球		12:00			バスケ ミニバス	バドミントン			専			バスケ ミニバス	バドミントン							
18	日	大会					大会		大会					大会		バドミントン 18:00～	卓球 18:00～							
19	月	施設整備日																						
20	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～						
21	水	教室	教室	教室	教	教			教室	抽卓球	バドミントン	教				バスケ 18:15～	卓球	空手	柔 ※3					
22	木	バドミントン	教室	教室					教室	教室	教室					フットサル 18:30～	バドミントン 18:00～	ミニバレー 18:00～	合 ※4					
23	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 ※8	教	教		テニス 18:20～	バレーボール 18:00～	剣道 18:00～	少 ※5					
24	土	バドミントン		大会	大会		大会		バドミントン		大会	大会		大会		バドミントン		卓球 18:00～				大会		
25	日	大会		卓球					大会		卓球					バスケット 18:00～※7	バドミントン 18:00～	卓球						
26	月	バドミントン		教	卓マ ※2	教			教室	教室	抽卓球 ※2	教	教			教室	バドミントン 18:30～	卓球	柔 ※3					
27	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～						
28	水	教室	教室	教室	教	教			教室	抽卓球	バドミントン	教				バスケ 18:15～	卓球	空手	柔 ※3					
29	木	バドミントン	教室	教室					教室	教室	教室					フットサル 18:30～	バドミントン 18:00～	ミニバレー 18:00～	合 ※4					
30	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 18:00～	少 ※5					
31	土	大会		専用			大会	専	大会		専用			大会		バドミントン 18:00～	専用							

●●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 月曜日の午後の部 体育室 13:00～15:30 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。 ※10月2日(金)はマシンの開放はございません。
※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：2026/9/20

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
-----	-------------

用具の貸出について	
● 毎月1回（10月は17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。	

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。	

卓球マシン	
● 10月マシン開放日程 (月)5日、26日 (金)9日、16日、23日、30日 月曜日(体育室) 10:15～11:45 金曜日(競技室B)13:00～15:30	

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。	

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。	

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。	

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								

- **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。

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。	



☆10月12日(月)はスポーツの日！無料開放のお知らせ☆

終日 体育館（用具の貸し出し有）及び温水プールを無料開放いたします。

皆さまのお越しをお待ちしております。



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。	

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。	

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。	

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。	

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。	

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している時間帯は下記の通りです。 10月3日、10日、17日、24日、31日 → 14:00～17:00 10月4日、11日、18日、25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。	