

施設をご利用される皆様へ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、
以下についてご理解とご協力をお願いいたします。

【ご利用の皆様へのお願い】

- 体調がすぐれない場合は、ご利用をお控えください。
- ご利用前に「利用申込書」を受付窓口にご提出ください。
- 館内ではマスクの着用をお願いいたします。
- 利用者間の距離をとるなど、密な状態を避けてください。
- 更衣室については、入室人数を制限しています。
短時間利用と不要な会話を控えるようご協力ください。



【利用の制限】

- スポーツ用具の貸し出し
新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、
スポーツ用具の貸し出しは行っていません。
- トレーニング室
施設ごとに定員数を定めています。当施設の定員は20名です。
※お一人様2時間を目安にご利用ください。

その他、利用制限がございますので、ホームページ等でご確認のうえご利用ください。

トレーニング室のご案内

トレーニング指導員を右記の時間帯に配置しています。
トレーニング機器の使用方法についてアドバイスいたします。

※都合により、指導員の配置ができない日がありますので、あらかじめご了承ください。

●初心者向けトレーニング講習●

はじめてご利用される方を対象に、トレーニング機器の使用方法やトレーニングの進め方を説明いたします。

運動しやすい服装、マスクと上靴をご持参のうえ、
開始時間前(9時・19時)までにお越しください。
※施設利用料のみでご参加いただけます。

【トレーニング指導員配置日】

月	火・水・木	金
9時～10時	9時～12時	9時～12時
11時～12時	×	12時～13時
18時～21時		

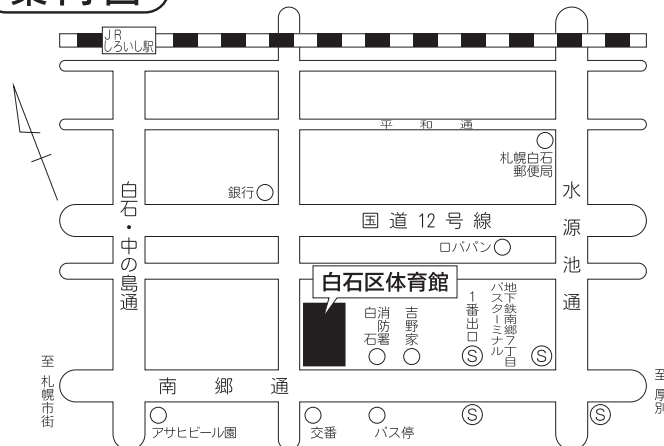
【講習実施日】

月・火・木	金
19時～20時	9時～10時

マスクをつけて
参加してね!



案内図



交通機関

- 地下鉄 東西線「南郷7丁目」駅下車
1番出口より徒歩5分
- バス
中央 白25 新さっぽろ駅(ターミナル) ↔ 南郷7丁目(ターミナル)
(白石中学校下車)
- 澄78 JR白石駅 ↔ 澄川駅
(南郷6丁目下車)
- 72 札幌駅前(みずほ銀行) ↔ JR平和駅前
(南郷6丁目下車)

忘れ物は一時事務室にお預かりした後、白石警察署に届けています。お気付きの方はお早めに事務室までお問い合わせください。

令和2年(2020年)

11月

白石区体育館

Shiroishi Ward Gymnasium

利用時間割

白石区南郷通6丁目北1 TEL 861-4014 FAX 861-4042

12月開講スポーツ教室 受講生大募集!!

テニスワンポイントクリニック

曜 日：月曜日
時 間：9:15～10:45
回 数：全5回(12/7～1/25)
一 般：4,020円(税込)
高 齢：3,610円(税込)
障がい：3,210円(税込)
第5期のテーマは
「スマッシュ・ハイボレー」です。



ひざ腰らくらく体操

曜 日：水曜日
時 間：13:30～14:30
回 数：全16回(12/2～3/24)
一 般：15,310円(税込)
高 齢：13,780円(税込)
障がい：12,250円(税込)



【申込期間】11月1日(日)～11月14日(土) 9:00～20:00 ①電話 ②窓口 ③WEB

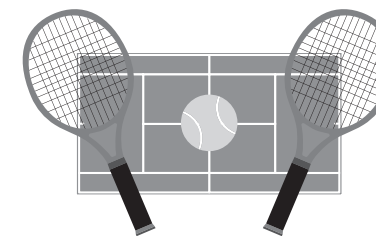
※③については11月14日(土) 23:59まで受付可能

【抽 選】11月16日(月) 15:00より

※定員を超えるお申込みがあった場合はコンピューターによる自動抽選を行います。
※抽選結果については、落選者のみご連絡いたします。

【納入期間】11月20日(金)～11月30日(月)9:00～20:00

※受講を辞退される場合は、必ず当館までご連絡してください。



11月16日(月)は、施設整備日のためご利用できません。



札幌市体育館グループ指定管理者
一般財団法人 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します <https://www.sapporo-sport.jp>



一般財団法人札幌市スポーツ協会は、指定管理者として「札幌市白石区体育館」の管理運営を行っています。

《利用時間帯及び利用料》

☆午前の部 ⇒ 9:00～12:30

☆午後の部 ⇒ 13:00～17:00

☆夜間の部 ⇒ 17:30～21:00

◎利用料は各時間帯ごとに必要となります。

◎トレーニング室、トレーニングデッキ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。

区分	当日券	回数券(6枚つづり)	1ヵ月券	共通1ヵ月券
一般	390円	1,950円	5,670円	8,600円
高校生	230円	1,150円	3,350円	4,610円
小・中学生	無料	※必ず受付が必要です。中学生は生徒手帳の提示をお願いします。		
高齢者(65歳以上)	130円	650円	1,670円	2,300円

※中学生及び高校生はご入館の際に生徒手帳を提示願います。

※共通1ヵ月券は、体育館・プール・スケート場でご利用できます。

※障がい者手帳及び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手帳を提示してください。また、上記手帳をお持ちの方を介助するために入館する方も利用料が免除となりますので、お申し出ください。

専用	グループ・サークルなどの団体貸切です。
格技室	格技系種目のみのご利用ができます。中学生以下の方は、安全確保の観点から、保護者もしくは指導者の同伴がなければご利用できません。
小体育室	ダンス系種目のみのご利用ができます。
	スポーツ教室のため個人利用はできません。
施設整備日	毎月第3月曜日(祝日の場合は第4月曜日)は、施設整備のためご利用できません。

卓球マシン

月・火曜日 13:00～16:00(祝日を除く)
◎施設利用料のみでご利用できます。
指導員を配置し、簡単な技術指導を行っておりますので、お一人でもお気軽にご利用ください。

今月の開放日は2・9・17・30日です。

用具の貸出について

現在は新型コロナウイルス感染防止の観点から用具貸出をしておりません。ご了承くださいませ。

多目的室ご利用案内

◎利用料金(1時間単位)

平日910円 土日祝日1,090円 暖房料80円

お電話などのご予約で貸切利用が可能です(前月から申込可能)。

収容可能人数は約20名。机・椅子・ホワイトボードなどをお使いいただけます。

会議のほか、少人数のダンスなどでもご利用可能です。

詳細は、お問い合わせください。
※11月～3月は暖房料が必要となります。

夜間の部

- ◎ミニバレー
 - ◎バスケットボール
 - ◎フットサル
 - ◎バレーボール
- #### ご利用方法について

※ミニバレー、バスケットボール、バレーボール、フットサルは講習会がある場合、18時からの開放になります。

- ・全種目 17時30分から各自練習
- ・バレーボール 19時45分から試合形式
- ・その他の種目 19時から試合形式となります。

混雑状況により、試合形式は中止となり、自由練習になることもあります(指導員を配置しております)。

トレーニング室 トレーニングデッキ

★9:00～21:00の間利用できます。

- トレーニング室
 - ・各種トレーニング機器を設置しております。
 - ・ご不明な点は指導員もしくは、職員におたずねください。

※中学生以下は入室できません。トレーニング室のご利用につきましては施設へお問い合わせください。

- トレーニングデッキ(1周144mコース)

※未就学児の入室はできません。

※1・7・14・21・22日は午前・午後、15・16日は終日ご利用できません。

小体育室のご利用について

小体育室はダンス系のご利用のみとなります。(用具を用いた種目はご利用になれません。)

午 前 の 部						
区分	9:00～12:30(専用9:00～12:00)					
	競技室		体育室	小体育室	格技室	トレーニングデッキ
A	B					
1日	札幌市中体連剣道新人戦大会			ダンス系開放	札幌市中体連剣道新人戦大会	大会
2月	バドミントン初級	バドミントン中級	専用	ダンス系開放	やさしいピラティス	
3火	専用	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
4水	テニス初級	テニス中級	卓球初級	ダンス系開放	ヨガ	太極拳初級
5木	テニス初心者	テニス上級	卓球	ミニバレー	ダンス系開放	ヨガ
6金	テニス中級	バドミントン	バドミントン	健美操	ヨガ	
7土	北海道地域大学フットサルリーグ		第4回Ping T cup	ダンス系開放	ピラティス	大会
8日	バドミントン	バドミントン		ダンス系開放	格技系開放	
9月	バドミントン初級	バドミントン中級	専用	ダンス系開放	やさしいピラティス	
10火	バドミントン	卓球	卓球	美カガ健康体操	健美操	
11水	テニス初級	テニス中級	卓球初級	ダンス系開放	ヨガ	太極拳初級
12木	テニス初心者	テニス上級	専用	ミニバレー	ダンス系開放	ヨガ
13金	テニス中級	卓球	卓球	健美操	ヨガ	
14土	札幌交歓レディースバスケットボール大会		専用	ダンス系開放	ピラティス	大会
15日	札幌地区中学生秋季新人団体戦(バドミントン)			ダンス系開放	格技系開放	大会
16月	施設整備日					
17火	専用	卓球	卓球	美カガ健康体操	健美操	
18水	テニス初級	テニス中級	卓球初級	ダンス系開放	ヨガ	太極拳初級
19木	テニス初心者	テニス上級	卓球	ミニバレー	ダンス系開放	ヨガ
20金	テニス中級	バドミントン	バドミントン	健美操	ヨガ	
21土	令和2年度札幌地区秋季高校新人戦卓球選手権大会			ダンス系開放	ピラティス	大会
22日	令和2年度札幌地区秋季高校新人戦卓球選手権大会			ダンス系開放	格技系開放	大会
23月	バドミントン	バドミントン		ダンス系開放	格技系開放	
24火	バドミントン	卓球	卓球	美カガ健康体操	健美操	
25水	テニス初級	テニス中級	卓球初級	ダンス系開放	ヨガ	太極拳初級
26木	テニス初心者	テニス上級	専用	ミニバレー	ダンス系開放	ヨガ
27金	テニス中級	卓球	卓球	健美操	ヨガ	
28土	専用	卓球	専用	ダンス系開放	ピラティス	
29日	第47回豊平区少年剣道大会			札幌NFCカップ	ダンス系開放	格技系開放
30月	バドミントン初級	バドミントン中級	専用	ダンス系開放	やさしいピラティス	

午 後 の 部						
区分	13:00～17:00					
	競技室		体育室	小体育室	格技室	トレーニングデッキ
A	B					
1日	札幌市中体連剣道新人戦大会			ダンス系開放	札幌市中体連剣道新人戦大会	大会
2月	キッズJrフットサル	卓球	卓球マシン	健康ストレッチ	キッズバレー	体操苦手克服
3火	バドミントン	バドミントン	ダンス系開放	格技系開放		
4水	テニス上級	バスケットボール	専用	ビューティーボディメイク	太極拳入門	
5木	テニス初級	テニポン	卓球	ZUMBA	幼児Jr体操	
6金	ミニテニス	バドミントン	バドミントン	フラダンス	格技系開放	
7土	北海道地域大学フットサルリーグ		第4回Ping T cup	ダンス系開放	格技系開放	大会
8日	専用	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
9月	キッズJrフットサル	卓球	卓球マシン	健康ストレッチ	キッズバレー	体操苦手克服
10火	テニス初級	バドミントン	バドミントン	幼児Jr体操		
11水	テニス上級	バスケットボール	専用	ビューティーボディメイク	太極拳入門	
12木	テニス初級	テニス	卓球	ZUMBA	幼児Jr体操	
13金	ミニテニス	卓球	卓球	フラダンス	格技系開放	
14土	札幌交歓レディースバスケットボール大会		専用	ダンス系開放	格技系開放	大会
15日	札幌地区中学生秋季新人団体戦(バドミントン)			専用	格技系開放	大会
16月	施設整備日					
17火	テニス初級	卓球	卓球マシン	やさしいピラティス	幼児Jr体操	
18水	テニス上級	バスケットボール	専用	ビューティーボディメイク	太極拳入門	
19木	テニス初級	テニポン	卓球	ZUMBA	幼児Jr体操	
20金	ミニテニス	バドミントン	バドミントン	フラダンス	格技系開放	
21土	令和2年度札幌地区秋季高校新人戦卓球選手権大会			ダンス系開放	格技系開放	大会
22日	令和2年度札幌地区秋季高校新人戦卓球選手権大会			ダンス系開放	格技系開放	大会
23月	専用	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
24火	テニス初級	バドミントン	バドミントン	やさしいピラティス	幼児Jr体操	
25水	テニス上級	バスケットボール	専用	ビューティーボディメイク	太極拳入門	
26木	テニス初級	テニス	卓球	ZUMBA	幼児Jr体操	
27金	ミニテニス	卓球	卓球	フラダンス	格技系開放	
28土	バドミントン	スポーツフラインギング練習会		ダンス系開放	格技系開放	
29日	第47回豊平区少年剣道大会			専用	専用	格技系開放
30月	キッズJrフットサル	卓球	卓球マシン	健康ストレッチ	キッズバレー	体操苦手克服

少年少女スポーツ講習会		
競技室	小体育室	
A	B	
Jr.バドミントン	ミニバス	
キッズ・Jr. エンジョイサッカー	Jr. テニス	Jr. クラシックバレー
Jr. バドミントン	ミニバス	
ミニバス	Jr. HIPHOP	
Jr. テニス3	Jr. バドミントン	Jr. HIPHOP
キッズ・Jr. エンジョイサッカー	Jr. テニス	Jr. クラシックバレー
Jr. バドミントン	ミニバス	
ミニバス	Jr. HIPHOP	
Jr. テニス3	Jr. バドミントン	Jr. HIPHOP
キッズ・Jr. エンジョイサッカー	Jr. テニス	Jr. クラシックバレー
Jr. バドミントン	ミニバス	
ミニバス	Jr. HIPHOP	
Jr. テニス3	Jr. バドミントン	Jr. HIPHOP

夜間の部						
区分	17:30～21:00(専用18:00～21:00)					
	競技室		体育室	小体育室	格技室	トレーニングデッキ
A	B					
1日	専用	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
2月	ソフトテニス	テニス	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
3火	バドミントン	バドミントン	ダンス系開放	格技系開放		
4水	ナイトテニス	バスケットボール	ナイトピラティス	Jr. HIPHOP	柔道	
5木	ナイトテニス	卓球	剣道	Jr. HIPHOP	格技系開放	
6金	Jr. テニス	バドミントン	バドミントン	Jr. HIPHOP	少林寺拳法	
7土	バドミントン	バドミントン	ダンス系開放	格技系開放		
8日	バスケットボール	専用	ダンス系開放	格技系開放		
9月	ソフトテニス	テニス	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
10火	バレーボール	卓球	Jr. HIPHOP	空手		
11水	ナイトテニス	バスケットボール	ナイトピラティス	Jr. HIPHOP	柔道	
12木	ナイトテニス	卓球	剣道	Jr. HIPHOP	格技系開放	
13金	Jr. テニス	ミニバレー	ミニバレー	Jr. HIPHOP	少林寺拳法	
14土	専用	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
15日	札幌地区中学生秋季新人団体戦(バドミントン)			専用	ダンス系開放	格技系開放
16月	施設整備日					
17火	フットサル	卓球	Jr. HIPHOP	空手		
18水	ナイトテニス	バスケットボール	ナイトピラティス	Jr. HIPHOP	柔道	
19木	ナイトテニス	卓球	剣道	Jr. HIPHOP	格技系開放	
20金	Jr. テニス	バドミントン	バドミントン	Jr. HIPHOP	少林寺拳法	
21土	バドミントン	バドミントン	ダンス系開放	格技系開放		
22日	専用	テニス	専用	ダンス系開放	格技系開放	
23月	ソフトテニス	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
24火	バレーボール	卓球	Jr. HIPHOP	空手		
25水	ナイトテニス	バスケットボール	ナイトピラティス	Jr. HIPHOP	柔道	
26木	ナイトテニス	卓球	剣道	Jr. HIPHOP	格技系開放	
27金	Jr. テニス	ミニバレー	ミニバレー	Jr. HIPHOP	少林寺拳法	
28土	専用	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
29日	バドミントン	バドミントン	専用	格技系開放		
30月	ソフトテニス	テニス	卓球	ダンス系開放	格技系開放	