

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

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おりません。
- 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をいたします。

※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		

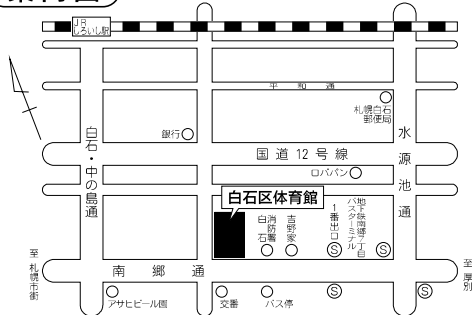
【講習実施日】

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。

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

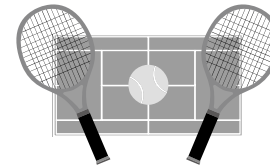
※③については11月14日(土) 23:59まで受付可能

【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。

※この時間帯については、各利用者の都合により、利用ができません。

《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
 の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(指導員を配置してあります)。

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
	A	B			トレーニングデッキ
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	卓球	卓球	専用	ダンス系開放	合気道
3火	専用	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放
4水	テニス初級中級	テニス中級上級	卓球初級中級	ダンス系開放	ヨガ
5木	テニス初心者	卓球	ミニバレー	ダンス系開放	ヨガ
6金	テニス中級C	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
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	卓球	卓球	専用	ダンス系開放	合気道
10火	バドミントン		卓球中級上級	健美操	健美操
11水	テニス初級中級	テニス中級上級	卓球初級中級	ダンス系開放	ヨガ
12木	テニス初心者	専用	ミニバレー	ダンス系開放	ヨガ
13金	テニス中級C	卓球	卓球	健美操	ヨガ
14土	バドミントン		専用	ダンス系開放	ピラティス
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	卓球中級上級	健美操	健美操
18水	テニス初級中級	テニス中級上級	卓球初級中級	ダンス系開放	ヨガ
19木	テニス初心者	卓球	ミニバレー	ダンス系開放	ヨガ
20金	テニス中級C	バドミントン	バドミントン	健美操	ヨガ
21土	専用	卓球	卓球	ダンス系開放	ピラティス
22日	専用	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放
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		卓球中級上級	健美操	健美操
25水	テニス初級中級	テニス中級上級	卓球初級中級	ダンス系開放	ヨガ
26木	テニス初心者	専用	ミニバレー	ダンス系開放	ヨガ
27金	テニス中級C	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	専用	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放
30月	バドミントン初級	テニス初級中級	専用	ダンス系開放	合気道

午 後 の 部					
区 分	13:00～17:00				
	競技室		体育室	小体育室	格技室
	A	B			トレーニングデッキ
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	卓球	卓球	専用	ダンス系開放	合気道
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A	バスケットボール	専用	ビューティー	太極拳入門
5木	テニス初級中級	テニスポン	卓球～16:00	U M B A	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
8日	専用	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放
9月	卓球	卓球	専用	ダンス系開放	合気道
10火	テニス初級	バドミントン	バドミントン	健美操	幼児Jr.体操
11水	テニス上級A	バスケットボール	専用	ビューティー	太極拳入門
12木	テニス初級中級	テニス	卓球～16:00	U M B A	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	バドミントン		専用	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	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	幼児Jr.体操	
18水	テニス上級A	バスケットボール	専用	ビューティー	太極拳入門
19木	テニス初級中級	テニスポン	卓球～16:00	U M B A	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	専用	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放
22日	専用	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放
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	健美操	幼児Jr.体操
25水	テニス上級A	バスケットボール	専用	ビューティー	太極拳入門
26木	テニス初級中級	テニス	卓球～16:00	U M B A	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		バドミントン	ダンス系開放	格技系開放
29日	バドミントン		専用	格技系開放	
30月	卓球	卓球	専用	ダンス系開放	合気道

少年少女スポーツ講習会

区 分	競技室	小体育室
	A	B
1日		
2月		
3火		
4水		
5木		
6金		
7土		
8日		
9月		
10火		
11水		
12木		
13金		
14土		
15日		
16月	施設整備日	
17火		
18水		
19木		
20金		
21土		
22日		
23月		
24火		
25水		
26木		
27金		
28土		
29日		
30月		

夜間の部

※小学生は保護者同伴であれば利用可能です。
 ※中学生は19時以降、保護者の送迎が必要となります。

区 分	17:30～21:00 (専用18:00～21:00)				
区 分	競技室		体育室	小体育室	格技室
	A	B			トレーニングデッキ
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	卓球	柔道	
5木	ナイトテニス	卓球	剣道	格技系開放	
6金	バドミントン	バドミントン	バドミントン	少年寺拳法	
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	卓球	少年寺拳法	
11水	ナイトテニス	バスケットボール	卓球	柔道	
12木	ナイトテニス	卓球	剣道	格技系開放	
13金	バドミントン	ミニバレー	ミニバレー	少年寺拳法	
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	大会
16月	施設整備日				
17火	フットサル	卓球	卓球	少年寺拳法	
18水	ナイトテニス	バスケットボール	卓球	柔道	
19木	ナイトテニス	卓球	剣道	格技系開放	
20金	バドミントン	バドミントン	バドミントン	少年寺拳法	
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	専用	卓球	卓球	少年寺拳法	
25水	ナイトテニス	バスケットボール	卓球	柔道	
26木	ナイトテニス	卓球	剣道	格技系開放	
27金	バドミントン	ミニバレー	ミニバレー	少年寺拳法	
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