つどーむ

2024年 3月時間割

※本時間割はやむを得ず変更となる場合があります。

更新日：2024年3月16日

COMMUNITY DOME
〒007-0852
札幌市東区栄町８８５番地１
TEL（011）784-2106
FAX（011）784-2107

・トレーニング室の表記は下記のとおりです。
〇…利用可能です。
×…利用できません。
▲…利用できない時間帯があります。

日	曜	屋内アリーナ 午前 9:00~12:00	屋内アリーナ 午後 13:00~17:00	屋内アリーナ 夜間 18:00~21:00	ランニングコース 利用時間			トレーニング室【利用できない時間】	
1	金	スーパー中古車市（設営）			終日利用できません			×	9:00~21:00
2	土	スーパー中古車市（本番）			利用できません (9:00~10:00)	利用可能（10:00～17:00）	利用できません (17:00~21:00)	▲	9:00~10:00 17:00~21:00
3	日	スーパー中古車市（本番）			利用できません (9:00~10:00)	利用可能（10:00～17:00）	利用できません (17:00~21:00)	▲	9:00~10:00 17:00~21:00
4	月	休館日			（施設整備日）				
5	火	専用利用			利用可能（9:00～21:00）			○	
6	水	専用利用			利用可能（9:00～18:00）		スピード練習 (18:00~21:00)	○	
7	木	専用利用			利用可能（9:00～21:00）			○	
8	金	専用利用			利用可能（9:00～21:00）			○	
9	土	専用利用			終日利用できません			×	9:00~21:00
10	日	専用利用			利用できません（9:00～17:00）		利用可能 (17:00~21:00)	○	
11	月	専用利用			利用可能（9:00～21:00）			○	
12	火	一般開放		専用	利用可能（9:00～21:00）			○	
13	水	専用利用			利用可能（9:00～18:00）		スピード練習 (18:00~21:00)	○	
14	木	専用利用			利用可能（9:00～21:00）			○	
15	金	専用利用			利用可能（9:00～21:00）			○	
16	土	専用利用			終日利用できません			▲	18:00~21:00
17	日	専用利用			終日利用できません			▲	9:00~17:00
18	月	専用利用			利用可能（9:00～21:00）			○	
19	火	一般開放		専用	利用可能（9:00～21:00）			○	
20	水	専用利用			利用可能（9:00～21:00）			○	
21	木	専用利用			利用可能（9:00～21:00）			○	
22	金	専用利用			利用可能（9:00～21:00）			○	
23	土	専用利用			スピード練習(中学生以下) 9:00~11:00	スピード練習(高校生以上) 11:00~13:00	利用可能（13:00～21:00）	○	
24	日	専用利用			利用可能（9:00～21:00）			○	
25	月	専用利用			利用可能（9:00～21:00）			○	
26	火	専用利用			利用可能（9:00～21:00）			○	
27	水	専用利用			利用可能（9:00～18:00）		スピード練習 (18:00~21:00)	○	
28	木	専用利用			利用可能（9:00～21:00）			○	
29	金	専用利用			終日利用できません			○	
30	土	専用利用			終日利用できません			○	
31	日	専用利用			終日利用できません			○	

●中学生以下の方はトレーニング室の入室及びご利用はできません
●屋内アリーナの深夜開放は２１：３０～２３：００となります

【ランニングコーススピード練習】
1周(400m）を90秒以内で走行できる方が対象。同速度で走行できない方はご利用いただけません。
詳細は本紙裏面をご確認ください。

一般開放 12日･19日（火）

【料金】 一般：390円　高校生：230円　65歳以上：130円　中学生以下、障がい者手帳等をお持ちの方は無料となります。（中学生、高校生は学生証の提示が必要です。）
【種目】 テニス、バウンドテニス、バドミントン、フットサル（午後）、ゲートボール、グラウンドゴルフ、フリースペース

【貸出し物品】 スポーツ用具の貸出しは行っておりません。
【注　　意】 フリースペースでのバットやゴルフクラブなど使用できません。その他施設整備を破損する恐れがあるもの、職員が危険と判断したものは使用できませんので予めご了承ください。

札幌市スポーツ交流施設 利用案内

◆ランニングコーススピード練習 【平日(水)】18:00～21:00 / 【(土)または(日)】9:00～11:00…中学生以下、 11:00～13:00…高校生以上

11月～4月の期間、ランニングコースにおいてスピード練習の時間帯を設けます。3月の日程は本紙表面を確認願います。

【スピード練習とは】 走るスピードの速い方を対象に開放する時間のことです。走行スピードの目安は1周（400m）を90秒以内です。

〈注意事項〉

・軽いランニングやジョギング、ウォーキング、リハビリ等を目的とした利用はできません。
・監視員の指示にしたがってご利用ください。
・並走や蛇行、急停止等は危険ですのでおやめください。
・設定時間終了後は速やかにスピード練習を止めてください。
・リレーバトン、ハードルなどの用具の使用はできません。
・ルールを遵守していただけない場合は利用をお断りする場合があります。
・スピード練習設定時間以外での同練習はできません。
・それぞれの利用目的を尊重し合い、譲り合ってご利用ください。
・接触やトラブルが頻発し、安全管理が保たれない場合はスピード練習を中止する場合があります。

◆施設利用にあたって

つどーむホームページ

●利用の際は受付で所定の手続きを行ってください。
●敷地内はすべて禁煙です。
●金属スパイクは禁止です。硬式球（準硬式含む）は利用できません。
●飲食は定められた場所（観客席等）でお願いします。
●駐車場の混雑状況によっては駐車できないことがあります。
●ペットの入館はできません。
●ごみは各自でお持ち帰りください。
●小学生の単独利用は17：00まで、中学生の単独利用は19：00までとなります。保護者（18歳以上）の同伴がある場合は閉館時間までご利用可能です。（中学生は19：00以降のご利用の際、保護者の送迎がある場合のみ閉館時間まで単独利用可能です。）

◆利用料金（一般開放･トレーニング室･ランニングコース） ※施設での料金のお支払いは現金のみとなります。

区　分	当日券	回数券
一　般	390円	1,950円
高校生	230円	1,150円
６５歳以上	130円	650円
中学生以下	無料	

●券売機で利用券を購入し、受付窓口にお出しください。
●中学生・高校生の方は受付窓口に生徒手帳をご提示ください。
●**中学生以下の方はトレーニング室への入室・利用はできません。**
●障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方は利用料が免除となります。
受付窓口に各種手帳をご提示ください。
●上記手帳をお持ちの方の介助者も免除となります。
●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窓口にご提示ください。

【ランニングコース・トレーニング室】

・ランニングコースはランニング、ウォーキングで利用できます。ランニングは１周（400m）を90秒以内の速いスピードで走ることはできません。同利用は冬期（11月～4月）の指定の日程でのみ利用できます。
・ランニングコースでは身体補助用具（杖など）以外のものを使用することはできません。
・ランニングコースを未就学児が使用する場合は、保護者(18歳以上)が一緒に使用してください。
・トレーニング室の器具は下記のとおりとなります。
①デュアルアジャスタブルプーリー ②アブドミナルボード ③レッグカール ④レッグエクステンション ⑤レッグプレス ⑥マルチヒップ ⑦チェストプレス ⑧ペクトラルマシン ⑨ラットマシン ⑩ショルダープレス ⑪バーティカルトラクション ⑫アッパーバック ⑬ローワーバック ⑭アブドミナルクランチ ⑮バックエクステンション ⑯ベンチプレスマシン ⑰GHDベンチ ⑱ダンベル ⑲ランニングマシン ⑳エアロバイク ㉑ワットバイク

札幌市スポーツ交流施設（つどーむ）
TEL 011-784-2106 FAX 011-784-2107

札幌市スポーツ交流施設指定管理者
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