# つどーむ

## 2025年 6月 時間割

※本時間割はやむを得ず変更する場合があります。

**更新日：2025年5月27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…利用できます。
・×…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 | PG場 | 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 | 日 | 専用 | 利用 | | 〇 | 利用可能（9:00～21:00） | 〇 |
| 2 | 月 | 専用 | 利用 | | × | 利用可能（9:00～13:00） / 利用できません（13:00～17:00） / 利用可能（17:00～21:00） | 〇 |
| 3 | 火 | 一般開放 | 専用 | | 〇 | 利用可能（9:00～21:00） | 〇 |
| 4 | 水 | 専用 | 利用 | | 〇 | 利用できません（9:00～17:00） / 利用可能（17:00～21:00） | ▲ 9:00~17:00 |
| 5 | 木 | てしごと市ｉｎつどーむ | 専用 | | × | 利用できません（9:00～17:00） / 利用可能（17:00～21:00） | ▲ 9:00~17:00 |
| 6 | 金 | 専用 | 利用 | | 〇 | 利用可能（9:00～21:00） | 〇 |
| 7 | 土 | 専用 | 利用 | | 〇 | 利用可能（9:00～18:00） / 利用できません（18:00～21:00） | 〇 |
| 8 | 日 | 専用 | 利用 | | 〇 | 利用可能（9:00～21:00） | 〇 |
| 9 | 月 | 休館日（施設整備日） | | | | | |
| 10 | 火 | 一般開放 | 専用 | | 〇 | 利用可能（9:00～21:00） | 〇 |
| 11 | 水 | 専用 | 利用 | | 〇 | 利用可能（9:00～21:00） | 〇 |
| 12 | 木 | 専用 | 利用 | | 〇 | 利用できません（9:00～17:00） / 利用可能（17:00～21:00） | ▲ 9:00~17:00 |
| 13 | 金 | 専用 | 利用 | | 〇 | 利用可能（9:00～21:00） | 〇 |
| 14 | 土 | 専用 | 利用 | | 〇 | 利用できません（9:00～12:00） / 利用可能（12:00～18:00） / 利用できません（18:00～21:00） | ▲ 9:00~12:00 18:00~21:00 |
| 15 | 日 | 専用 | 利用 | | × | 終日利用できません | × 終日 |
| 16 | 月 | 専用 | 利用 | | × | 利用可能（9:00～21:00） | 〇 |
| 17 | 火 | 専用 | 利用 | | 〇 | 利用可能（9:00～21:00） | 〇 |
| 18 | 水 | 専用 | 利用 | | 〇 | 利用可能（9:00～21:00） | 〇 |
| 19 | 木 | 専用 | 利用 | | 〇 | 利用できません（9:00～17:00） / 利用可能（17:00～21:00） | ▲ 9:00~17:00 |
| 20 | 金 | 専用 | 利用 | | 〇 | 利用できません（9:00～17:00） / 利用可能（17:00～21:00） | ▲ 9:00~17:00 |
| 21 | 土 | 専用 | 利用 | | 〇 | 利用できません（9:00～17:00） / 利用可能（17:00～21:00） | ▲ 9:00~17:00 |
| 22 | 日 | 専用 | 利用 | | 〇 | 利用できません（9:00～12:00） / 利用可能（12:00～21:00） | ▲ 9:00~12:00 |
| 23 | 月 | 専用 | 利用 | | × | 利用できません（9:00～17:00） / 利用可能（17:00～21:00） | ▲ 9:00~17:00 |
| 24 | 火 | 専用 | 利用 | | 〇 | 利用可能（9:00～21:00） | 〇 |
| 25 | 水 | 専用 | 利用 | | 〇 | 利用可能（9:00～21:00） | 〇 |
| 26 | 木 | 専用 | 利用 | | 〇 | 利用できません（9:00～17:00） / 利用可能（17:00～21:00） | ▲ 9:00~17:00 |
| 27 | 金 | 専用 | 利用 | | 〇 | 利用できません（9:00～17:00） / 利用可能（17:00～21:00） | 〇 |
| 28 | 土 | 専用 | 利用 | | 〇 | 利用可能（9:00～21:00） | 〇 |
| 29 | 日 | 専用 | 利用 | | 〇 | 利用可能（9:00～21:00） | 〇 |
| 30 | 月 | 専用 | 利用 | | × | 利用できません（9:00～17:00） / 利用可能（17:00～21:00） | ▲ 9:00~17:00 |

●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。

●ランニングコースは年齢に関係なく、どなたでもご利用いただけます。

**一般開放**

**3日・10日（火）**

【料金】一般：430円　高校生：250円　65歳以上：140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、高校生は学生書の提示が必要です。）
【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

## ◆施設利用にあたって

つどーむホームページ

●利用の際は受付をしてから利用してください。
●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時までです。中学生の単独利用は19時までとなります。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時以降のご利用の際、保護者の送迎がある場合は閉館時間までご利用可能です。

## ◆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 | 430円 | 2,150円 |
| 高校生 | 250円 | 1,250円 |
| ６５歳以上 | 140円 | 700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

## ◆利用料金（パークゴルフ）

**※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 | 330円 | 1,650円 |
| 高校生 | | |
| ６５歳以上 | 230円 | 1,150円 |
| 中学生以下 | 160円 | 800円 |

※有料(200円)で用具（クラブ1本・ボール1球）の貸出を行っております。

●券売機で利用券を購入し、受付窓口にお出しください。
●供用期間は5月1日～11月3日となります。
●供用時間は下記のとおりとなります。
・5月1日～8月31日…9:00～19:00
・9月1日～9月30日…9:00～18:00
・10月1日～11月3日…9:00～17:00
※最終スタートは終了時間の1時間30分前となります。

■利用は1組2名以上、4名以内でプレーしてください。


**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