つどーむ
12月時間割

〒007-0852　札幌市東区栄町885番地1
TEL：011-784-2106　FAX：011-784-2107

更新日：2026年11月20日

令和8年11月時間割より、トレーニング室利用時間の表示方法を変更いたしました。
変更内容：黒塗り➡利用不可時間、白塗り➡利用可能時間

日	曜	屋内アリーナ	ランニングコース ※黒塗り：利用不可	トレーニング室 ※黒塗り：利用不可
1	火	専用利用	9:00～21:00	9:00～21:00
2	水	専用利用	9:00～18:00 / スピード練習 18:00～21:00	9:00～21:00
3	木	専用利用	9:00～21:00	9:00～21:00
4	金	専用利用	9:00～21:00	9:00～21:00
5	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 / 13:00～21:00	9:00～21:00
6	日	専用利用	9:00～21:00	9:00～21:00
7	月	専用利用	9:00～21:00	9:00～21:00
8	火	専用利用	9:00～21:00	9:00～21:00
9	水	専用利用	9:00～18:00 / スピード練習 18:00～21:00	9:00～21:00
10	木	専用利用	9:00～21:00	9:00～21:00
11	金	専用利用	9:00～21:00	9:00～21:00
12	土	専用利用	9:00～21:00	9:00～21:00
13	日	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 / 13:00～21:00	9:00～21:00
14	月	休館日（施設整備日）		
15	火	一般開放 / 専用利用	9:00～21:00	9:00～21:00
16	水	専用利用	9:00～18:00 / スピード練習 18:00～21:00	9:00～21:00
17	木	専用利用	9:00～21:00	9:00～21:00
18	金	専用利用	9:00～21:00	9:00～21:00
19	土	専用利用	9:00～21:00	9:00～21:00
20	日	専用利用	9:00～21:00	9:00～21:00
21	月	専用利用	9:00～21:00	9:00～21:00
22	火	専用利用	9:00～21:00	9:00～21:00
23	水	専用利用	9:00～18:00 / スピード練習 18:00～21:00	9:00～21:00
24	木	一般開放 / 専用利用	9:00～21:00	9:00～21:00
25	金	専用利用	9:00～21:00	9:00～21:00
26	土	専用利用	9:00～21:00	9:00～21:00
27	日	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 / 13:00～21:00	9:00～21:00
28	月	専用利用	9:00～21:00	9:00～21:00
29	火	年末休館		
30	水			
31	木			

※2026年12月29日（火）～2027年1月3日（日）は年末年始休館いたします。
※通常営業は2027年1月4日（月）からとなります。

●中学生以下の方はトレーニング室の入室およ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。未就学児が利用する場合は保護者(18歳以上(高校生含む))の付添が必要です。

一般開放 12/15・12/24 (9:00～17:00)		
	料金	一般:430円、高校生:250円、65歳以上:140円、中学生以下・障がい者手帳をお持ちの方:無料(中学生・高校生は生徒手帳提示)
	種目	テニス、バウンドテニス、バドミントン、フットサル(13時から)、ゲートボール(15時まで)、グラウンドゴルフ、フリースペース
	注意事項	フットサルゴールは１３時から使用できます。バットやゴルフクラブなどは使用できません。その他設備を破損する恐れがあるものや、その場から直ちに移動できない物品、職員が危険と判断した物品は使用できません。 また、スポーツ用具の貸し出しは行っておりません。

札幌市スポーツ交流施設(つどーむ)　利用案内

施設利用にあたって

●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(準硬式球含む)は使用できません。
●飲食は定められた場所(観客席・ロビー)でお願いいたします。
●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(聴導犬、盲導犬は除く)。
●ゴミ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、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(高校生含む))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)

※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	

●券売機で券を購入し、受付窓口にて職員にお渡しください。
●中学生・高校生の方は受付窓口にて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ので、各種手帳を受付窓口にてご提示ください。なお、上記手帳をお持ちの方の介助者も利用料が免除となります。
●65歳以上の方、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てご提示ください。

トレーニング室・ランニングコース

●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)の指定の日時のみで利用できます。
●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(高校生含む))が一緒に使用してください。
●ランニングコースでは金属スパイクを使用することはできません。
●トレーニング室の器具は以下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(1kg～10kg、14kg～18kg)⑲ランニングマシン⑳エアロバイク㉑ワットバイク

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を設けます。日時は本紙表面をご確認願います。
【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。
・監視員の指示に従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やめてください。
・リレーバトン、ハードルなどの用具は使用できません。
・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。

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