

2026年 10月 月 寒 体 育 館

TEL(011)851-1972 FAX(011)851-0753

〒062-0051 札幌市豊平区月寒東1条8丁目

12日(月)はスポーツの日！無料開放の日です！
※スケート靴の貸出は別途料金がかかります。

スケート【一般開放時間は日によって変動しています】

- ・怪我防止のため手袋を必ず着用してください。指先の出る手袋は使用できません。
- ・また、靴ずれ防止のため長めの靴下を着用ください。
- ・ヘルメットは無料で貸し出しております。小学校入学前のお客様は転倒など事故防止のため保護者の同伴滑走が必要です。
- ・スピードスケート靴でご利用する際は必ず先端にトーガードをつけて滑走してください。

スケートワンポイントレッスン 木曜日 13:00～16:00 / 受付は15:00まで

※土日祝日と混雑が予想される際はジャンプ・スピン・スパイラルの練習は禁止となります。予め、ご了承ください。

- ・スケート靴はリンク内で貸し出しをしています。

～靴のサイズと種類～

フィギュア 16cm～30cm/ホッケー・ハーフ 18cm～30cm

※16cm～20cmと28以降は1cmごと、21cm～28cmは0.5cmごとにご用意しております。料金は裏面の金額表をご確認ください。

体育室【一般開放 9:00～21:00】

- ・体育室では、卓球・卓球マシン(ピータイル床面)をご利用になれます。上靴を必ずお持ちください。
 - ・ラケット・ボールの貸出はしていません。
 - ・卓球台は、2人以上で1台とし、2時間までご利用になれます。 ※混雑時は、お待ちの方と順次交代していただきます。
 - ・17時30分以降1階の更衣室・シャワー室のご利用ができなくなりますので予めご了承ください。
- 日によって16時でご利用ができなくなる場合もあります。

【卓球マシン】

- ・卓球マシンは予約制になっておりますので、直接来館にてお申し込みください。
- ・中学生以下の卓球マシンのご利用は保護者の方の同伴が必要となります。
- ・ご利用できる時間は下記のとおりです。

【9:00～10:00】【11:00～12:00】【13:00～14:00】【15:00～16:00】【17:00～18:00】【19:00～20:00】

【マンツーマン卓球教室】

- ・木曜日 10:30～11:30 1日・8日・22日・29日

受講料4,050円

受講には事前に受付またはお電話での申し込みが必要です。

弓道場【一般開放 6:00～17:00】

アーチェリー 関連事項

- ①共通条件
 - ・中央体育館または東区体育館の30mの技量判定に合格している必要があります。
 - ・毎年、アーチェリー協会が実施する安全講習会を受講してください。
 - ・入退場時に受付で矢の本数確認をお願いします。
 - ・使用できるボウはリカーブボウ、ベアボウ、コンパウンドボウのみになります。
 - ・小学3年生未満の利用は出来ません。
- ②大人(大学生含む)が利用する場合、以下いずれかの条件を満たしている必要があります。
 - ・技量判定50m(CP,BB)または60m(RC50歳以上)または70m(RC)に合格している方
 - ・協会指導員の指導、指導員配置の一般開放の時間帯または協会の指導者認定を受けた18歳以上の大人(大学生含む)の、協会会員が同伴し指導にあたること
- ③高校生が利用する場合、技量判定50m(CP,BB)または70m(RC)の合格者、かつ以下いずれかの条件を満たしている必要があります。
 - ・課外活動の場合は部活顧問(公認審判員等の資格保持者)、個人登録者は協会指導員または協会の指導者認定を受けた、18歳以上の大人(大学生を含む)の協会会員が同伴し指導にあたること
 - ・協会指導員の指導、指導員配置の一般開放の時間帯
- ④小中学生が利用する場合、協会指導員または協会の指導者認定を受けた18歳以上の大人(大学生を含む)の協会会員が同伴し指導にあたること
- ⑤アーチェリーワンポイントレッスン(3日) 土曜日 13:00～15:00

弓道 関連事項

- ・高校生以上で利用できます。
- ・毎年、札幌弓道連盟が実施する遠的安全講習会を受講してください。
- ・入退場時に受付で矢の本数確認をお願いします。
- ・一般の方が利用する場合は全日本弓道連盟の初段以上の資格が必要です。
- ・高校生が利用する場合は全日本弓道連盟の有段者で高校・高等専門学校生を除く18歳以上の大人(責任者)が同伴又は遠的安全講習会を修了した18歳以上の大人の顧問・指導者が同伴し指導している場合に利用できます。
- ※口頭、動作での競技に関する技術指導は施設利用料を徴収致します。技術以外の安全指導のみ無料です。



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

2026年10月

利用時間割

更新日:2026/09/22

施設利用料

区分	スケート		体育室		弓道場		スケート 1ヵ月券	体育室・弓道 1ヵ月券	共通 1ヵ月券	貸しスケート靴
	当日券	回数券 (6枚綴り)	当日券	回数券 (6枚綴り)	当日券	回数券 (6枚綴り)				
一般	640円	3,200円	310円	1,550円	290円	1,400円	6,400円	6,300円	9,500円	1時間 300円
高校生	310円	1,550円	170円	850円	170円	830円	3,100円	3,700円	5,100円	2時間 400円
高齢者 (65歳以上)	150円	750円	90円	450円	90円	440円	1,500円	1,800円	2,500円	超過料30分毎に100円

※施設での料金のお支払いは現金のみの取り扱いとなります。

※小学生は17:00までの利用となります。ただし、保護者同伴の場合に限り、21:00までご利用いただけます。

※中学生は19:00までの利用となります。ただし、保護者同伴の場合または保護者の送迎がある場合は、21:00までご利用いただけます。

※中学生以下は無料となります。中学生・高校生は生徒手帳を提示願います。

※障害者手帳、療育手帳等をお持ちの方はご掲示ください。ご本人と付き添いの方の利用料が免除となります。

月寒体育館								月寒屋外競技場					
スケート場 (※開放時間は日によって変動しています)						体育室 9:00～21:00		弓道場 6:00～17:00					
☆初心者スペース開放時は、スケートリンク内 2/3面が一般開放スペース、 1/3面が初心者スペースとなります。								◇ワンポイントレッスンは一般開放中に 行います。経験者対象です。					
1	木	女性向けフィギュア(木) (10:00～11:30)	一般開放 (12:00～17:30) ワンポイントレッスン (13:00～16:00)			一般開放		一般開放 (6:00～17:00)		1	木		
2	金	アイスダンス (10:00～11:30)	一般開放 (12:00～15:00)		専用利用					2	金		
3	土	成人アイスホッケー (9:00～12:15)	専用利用			利用不可		一般開放 (6:00～17:00) ◇ワンポイントレッスン (13:00～15:00)		3	土		
4	日	ジュニアIH (10:00～11:00)	一般開放 (11:30～16:00)		専用利用					4	日		
5	月	一般開放 (10:00～15:00)		専用利用		一般開放		一般開放 (6:00～17:00)		5	月		
6	火	女性向けフィギュア(火) (10:00～11:30)	一般開放 (12:00～16:00)		キッズ小学生フィギュア (16:15～17:15)					6	火		
7	水	専用利用	一般開放 (11:30～15:00)		専用利用					7	水		
8	木	女性向けフィギュア(木) (10:00～11:30)	一般開放 (12:00～17:30) ワンポイントレッスン (13:00～16:00)							8	木		
9	金	専用利用				利用不可		利用不可		9	金		
10	土	専用利用								10	土		
11	日	専用利用								11	日		
12	月	一般開放 (10:00～17:30) スポーツの日 無料開放								12	月		
13	火	女性向けフィギュア(火) (10:00～11:30)	専用利用		キッズ小学生フィギュア (16:15～17:15)		利用不可		利用不可		13	火	
14	水	専用利用				14					水		
15	木	専用利用				15					木		
16	金	専用利用				16					金		
17	土	専用利用				17					土		
18	日	専用利用				18					日		
19	月	施設整備日										19	月
20	火	女性向けフィギュア(火) (10:00～11:30)	一般開放 (12:00～16:00)		キッズ小学生フィギュア (16:15～17:15)		一般開放		一般開放 (6:00～17:00) 一般開放 (6:00～9:00 12:00～17:00) 9:00～12:00弓道場整備の為、使用不可		20	火	
21	水	専用利用	一般開放 (12:00～15:00)		専用利用						21	水	
22	木	女性向けフィギュア(木) (10:00～11:30)	一般開放 (12:00～17:30) ワンポイントレッスン (13:00～16:00)			利用不可		利用不可		22	木		
23	金	専用利用								23	金		
24	土	専用利用								24	土		
25	日	専用利用								25	日		
26	月	専用利用				一般開放		一般開放 (6:00～17:00)		26	月		
27	火	女性向けフィギュア(火) (10:00～11:30)	一般開放 (12:00～16:00)		キッズ小学生フィギュア (16:15～17:15)					27	火		
28	水	一般開放 (10:00～15:00)		専用利用						28	水		
29	木	女性向けフィギュア(木) (10:00～11:30)	一般開放 (12:00～16:00) ワンポイントレッスン (13:00～16:00)		専用利用					29	木		
30	金	アイスダンス (10:00～11:30)	専用利用			利用不可				30	金		
31	土	専用利用								31	土		

・この予定表は、大会・イベント・教室・専用利用などにより開放時間が変更になる場合がございます。

また、 の日程および時間は、一般開放は行っておりません。

・整水時間は12:00・14:00・16:00から20分間程度です。(一般開放の時間やリンクの状態により変更する場合があります。)