



《ランニングコース利用方法について》

新型コロナウイルス感染拡大防止のためランニングコースの利用を制限させていただきます。

詳しくは、「3月のコロナ禍における札幌市スポーツ交流施設のランニングコース利用方法について」をご覧ください。

日	曜	屋内アリーナ催し物 (予定時間)					
		早期 5:30~8:00	午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00	深夜 ※4	
1	火	専用利用					
2	水	専用利用					
3	木	スーパー中古車市(設営)					
4	金	スーパー中古車市					
5	土	スーパー中古車市					
6	日	スーパー中古車市					
7	月	施設整備日					
8	火	北海道学生テニス同好会連盟 冬季連盟杯			専用利用		
9	水				専用利用		
10	木	専用利用	一般開放		専用利用	○	
11	金	専用利用					
12	土	第8回チャンピオンズカップ			専用利用		
13	日	少年野球大会			専用利用		
14	月	専用利用					
15	火	専用利用	一般開放		専用利用		
16	水	専用利用					
17	木	専用利用					
18	金	第5回美メダリストカップ			専用利用		
19	土	専用利用			札幌室内 陸上競技大会		
20	日	札幌室内陸上競技大会			専用利用		
21	月	宮の沢テニストーナメント			専用利用		○
22	火	専用利用					
23	水	専用利用					
24	木	専用利用					
25	金	専用利用					
26	土	フットサルフェスティバル			専用利用		
27	日	ウインターGP					
28	月	ウインターGP					
29	火	第12回 北海道中学生チャレンジカップ大会					
30	水	北海道中学生チャレンジカップ大会					
31	木	専用利用					

日	曜	ランニングコース トレーニング室 ※1 利用時間				レス トラ ン	売 店
		9:00~17:00	17:00~19:00	19:00~21:00	19:00~21:00		
1	火	年齢制限なし 9:00~17:00	中学生以下・高校生 17:00~19:00	一般・65歳以上 19:00~21:00		×	
2	水	年齢制限なし 9:00~17:00	※2 スピード練習 17:00~19:00	※2 スピード練習 19:00~21:00		×	
3	木	年齢制限なし 9:00~17:00	中学生以下・高校生 17:00~19:00	一般・65歳以上 19:00~21:00			
4	金	利用不可					
5	土	利用不可 9:00~10:00	高校生・一般 10:00~14:00	中学生以下・65歳以上 14:00~18:00	利用不可 18:00~21:00		
6	日	利用不可 9:00~10:00	中学生以下・65歳以上 10:00~14:00	高校生・一般 14:00~18:00	利用不可 18:00~21:00		
7	月	利用不可				×	×
8	火	年齢制限なし 9:00~17:00	中学生以下・高校生 17:00~19:00	一般・65歳以上 19:00~21:00			
9	水	年齢制限なし 9:00~17:00	※2 スピード練習 17:00~19:00	※2 スピード練習 19:00~21:00			
10	木	年齢制限なし 9:00~17:00	中学生以下・高校生 17:00~19:00	一般・65歳以上 19:00~21:00			
11	金	年齢制限なし 9:00~17:00	中学生以下・高校生 17:00~19:00	一般・65歳以上 19:00~21:00		×	
12	土	中学生以下・65歳以上 9:00~13:00	高校生・一般 13:00~17:00	年齢制限なし 17:00~21:00			
13	日	※3 スピード練習 9:00~11:00	※3 スピード練習 11:00~13:00	年齢制限なし 13:00~21:00			
14	月	年齢制限なし 9:00~17:00	中学生以下・高校生 17:00~19:00	一般・65歳以上 19:00~21:00		×	×
15	火	年齢制限なし 9:00~17:00	中学生以下・高校生 17:00~19:00	一般・65歳以上 19:00~21:00			
16	水	年齢制限なし 9:00~17:00	※2 スピード練習 17:00~19:00	※2 スピード練習 19:00~21:00		×	
17	木	年齢制限なし 9:00~17:00	中学生以下・高校生 17:00~19:00	一般・65歳以上 19:00~21:00		×	
18	金	年齢制限なし 9:00~17:00	中学生以下・高校生 17:00~19:00	一般・65歳以上 19:00~21:00		×	
19	土	高校生・一般 9:00~13:00	中学生以下・65歳以上 13:00~17:00	利用不可 17:00~21:00			
20	日	利用不可 9:00~17:00		年齢制限なし 17:00~21:00			
21	月	※3 スピード練習 9:00~11:00	※3 スピード練習 11:00~13:00	年齢制限なし 13:00~21:00			
22	火	年齢制限なし 9:00~17:00	中学生以下・高校生 17:00~19:00	一般・65歳以上 19:00~21:00		×	×
23	水	年齢制限なし 9:00~17:00	※2 スピード練習 17:00~19:00	※2 スピード練習 19:00~21:00		×	
24	木	年齢制限なし 9:00~17:00	中学生以下・高校生 17:00~19:00	一般・65歳以上 19:00~21:00		×	
25	金	年齢制限なし 9:00~17:00	中学生以下・高校生 17:00~19:00	一般・65歳以上 19:00~21:00		×	
26	土	※3 スピード練習 9:00~11:00	※3 スピード練習 11:00~13:00	年齢制限なし 13:00~21:00			
27	日	利用不可				×	
28	月	利用不可				×	×
29	火	年齢制限なし 9:00~17:00	中学生以下・高校生 17:00~19:00	一般・65歳以上 19:00~21:00			
30	水	年齢制限なし 9:00~17:00	※2 スピード練習 17:00~19:00	※2 スピード練習 19:00~21:00			
31	木	年齢制限なし 9:00~17:00	中学生以下・高校生 17:00~19:00	一般・65歳以上 19:00~21:00		×	×

【※1 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。】

【※2 平日のスピード練習については17:00~19:00が中学生以下・高校生 19:00~21:00は一般・65歳以上が対象となっております。】

【※3 土日祝のスピード練習については9:00~11:00が中学生以下 11:00~13:00は高校生以上が対象となります。】

【※4 屋内アリーナの深夜開放は21:30~23:00となります。】

【※5 この予定表はやむを得ず変更する場合がありますのでご了承ください。】

一般開放	【料金】 一般:390円 高校生:230円 高齢者:130円 中学生以下:無料 (中学生・高校生は学生証提示が必要です)
10日(木)・15日(火)	【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】 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出しは行っていません

《スピード練習のご案内》

スピード練習とは

走るスピードの速い人専用開放する時間のことです。
※目安は1周(400m)を90秒以内です。

場所 ランニングコース

期間 1月～3月頃

注意事項

- ・利用時は、監視員の指示に従ってください。
 - ・マラソン、駅伝、中距離、競歩等様々な種目のスピード練習利用を優先します。
 - ・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出来ませんのでご了承ください。
 - ・当日の利用状況に応じて、他のお客様との接触事故が起きないように各自が十分注意して利用してください。
 - ・接触事故が発生した場合は、原則的に指導者も含めた当事者間で問題処理をお願いします。
 - ・設定時間内において混雑した場合は個人を除く団体間で調整を行い、それぞれの利用目的を尊重し合い譲り合って利用してください。
 - ・各コースでの並走や蛇行、急停止等は大変危険ですのでお止めください。
 - ・設定時間終了後は、速やかにスピード練習を止め(ペースダウンし)、ジョギングやウォーキング等の受入をスムーズに行うようにしてください。
 - ・上記のルールを順守せず逸脱して利用した際は、今後の利用をお断りする場合があります。
 - ・この時間帯において、お客様同士の接触やトラブルなどが発生し、安全管理と秩序が保たれない場合には、スピード練習の時間帯を中止することもありますのでご了承ください。
 - ・実施日以外のスピード練習は一切禁止とします。
 - ・イベント・大会等により変更となる場合がありますので、ご了承ください。
 - ・リレーバトン・ハードル等の用具の使用はご遠慮ください。
 - ・中学生・高校生は生徒手帳・学生証の提示が必要となります。
- ※混雑している場合、危険防止のため、入場制限を行うことがありますので特に団体でお越しのお客様は事前にお問い合わせください。

スピード練習時間

平日 17:00～19:00 中学生以下・高校生
19:00～21:00 一般・65歳以上
土日祝 9:00～11:00 中学生以下
11:00～13:00 高校生以上
※日程につきましては表面をご確認ください。

れすとらん

営業時間

売

営業時間

つどーむ

11:30～13:30

店

11:30～18:00

休業日

レストラン 1(火) 2(水) 7(月) 11(金) 14(月) 16(水) 17(木) 22(火) 23(水) 24(木) 25(金) 27(日) 28(月) 31(木)

売店 7(月) 14(月) 22(火) 28(月) 31(木)

※この予定表はやむを得ず変更する場合がありますのでご了承ください。

札幌市スポーツ交流施設 (つどーむ)

TEL 011-784-2106 FAX 011-784-2107

<https://www.sapporo-sport.jp/tsudome>



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