

令和3年[5月]の総合体育館で利用できるスポーツ種目と大会のご案内

日	曜	区分	アリーナ	第2体育室	ランニングコース	日	曜	区分	アリーナ	第2体育室	ランニングコース	
1	土	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球		18	火				
		午後										バスケットボール(小・中学生)
		夜間										バスケットボール(高校生以上)
2	日	午前	令和3年度 北海道中学校剣道強化錬成大会 9:00~17:00			9:00~18:00 利用できません	19	水				
		午後	バスケットボール(高校生以上)									
		夜間	ミニバレー・バドミントン・卓球(18:00から)	バドミントン(18:00から)								
3	月	午前	令和3年度 北海道中学校剣道強化錬成大会 9:00~17:00			9:00~18:00 利用できません	20	木				
		午後	バスケットボール(高校生以上)									
		夜間	ミニバレー・バドミントン・卓球(18:00から)	バドミントン(18:00から)								
4	火	午前	バウンドテニス	卓球	バドミントン		21	金				
		午後	ミニバレー									スポンジテニス
		夜間	バドミントン									【バスケットボール】高校生17~19時30分、一般19時30分~22時
5	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン		22	土			
		午後										バドミントン
		夜間										バドミントン
6	木	午前	休館日					23	日			
		午後	* 休館日は第1・3月曜日です。祝日の場合は翌日が休館日となります。									
		夜間	* 島松体育館、駒場体育館、福住屋内運動広場は開館しております。									
7	金	午前	バウンドテニス	卓球	バドミントン		24	月				
		午後	ミニバレー									スポンジテニス
		夜間	バドミントン									
8	土	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バスケットボール(高校生以上)	25	火				
		午後										バスケットボール(小・中学生)
		夜間										バドミントン
9	日	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バスケットボール(小・中学生)	26	水				
		午後										バスケットボール(高校生以上)
		夜間										【バレーボール】小・中学生17~18時 高校生18~20時、一般20~22時
10	月	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	27	木				
		午後										バドミントン
		夜間										【バレーボール】小・中学生17~18時 高校生18~20時、一般20~22時
11	火	午前	バウンドテニス	卓球 (14~16時/指導)	バドミントン		28	金				
		午後	ミニバレー									スポンジテニス
		夜間	バドミントン									バスケットボール(小・中学生)
12	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	29	土			10:00~10:30 利用できません	
		午後										バドミントン
		夜間										バドミントン
13	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン	30	日				
		午後	ソフトバレー									団体利用
		夜間										
14	金	午前	バウンドテニス	卓球	バドミントン		31	月				
		午後	ミニバレー									スポンジテニス
		夜間	バドミントン									
15	土	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バスケットボール(小・中学生)	15	土				
		午後										バスケットボール(高校生以上)
		夜間										バドミントン
16	日	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バスケットボール(高校生以上)	16	日				
		午後										バスケットボール(小・中学生)
		夜間										バドミントン
17	月	午前	休館日					17	月			
		午後	* 休館日は第1・3月曜日です。祝日の場合は翌日が休館日となります。									
		夜間	* 島松体育館、駒場体育館、福住屋内運動広場は開館しております。									

北海道緊急事態宣言

発出により5月31日まで休館

- ①個人料金(市内在住者 ※市内への通勤、通学者含む)
【一般】200円 【高校生・65歳以上】100円
※小/中学生及び障がい者は無料です。
 - ②トレーニング室を利用される場合は別途料金がかかります。
【一般】300円 【高校生・65歳以上】150円
 - ③市外の方は利用料金が2倍になります。(市外小/中学生は100円)
- ★8回分の料金で発行より1ヶ月間利用できるお得な定期券もございます。
詳しくはお問合せください。
★大会等でカレンダーの内容が変更になることがあります。

【利用時間】

<午前>9:00~13:00 <午後>13:00~17:00 <夜間>17:00~22:00

だれでもかたんに、入館料のみで楽しめます！
指導サービス事業のご紹介

<共通事項>①個人利用料がかかります。②レッスン中の事故については、主催者側で責任を負いません。③開催場所はすべて総合体育館です。

【卓球】
卓球をこれからはじめる方向けの内容です。運動不足解消にも最適！
日時/火曜日 14時~16時
講師/恵庭卓球協会

【スポンジテニス】
バドミントンコートの大さで、スポンジボールで行うテニス。レベル別レッスンをいたします！
日時/水曜日 10時~12時
※週替わりで初級クラス、中級クラスを設定

【フィットネス】
リズム体操、筋力コンディショニング、ストレッチと3種類の運動を週替わりで行います。
日時/水曜日 10時~11時30分
講師/石井優美(ノアスポーツクラブ)

【ヨガ】
曜日毎異なるテーマで開催。初心者大歓迎！
曜日/火、木、金
講師/ヨガインストラクター
※詳細はお問合せください

未経験者、運動が苦手な方、大歓迎！都合に合わせて自由に参加できるので、気軽にはじめられます。実施種目は卓球、スポンジテニス、フィットネス、ヨガの4種目。ぜひお越しください！