

令和2年[10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	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	指導/ヨガ 9:30~11:30		18	日	午前	スポーツの日市民卓球大会 9:00~17:00		バスケットボール(小・中学生)	9:00~18:00 利用できません	
		午後								バスケットボール(高校生以上)					
		夜間	ソフトバレー			団体利用				バレーボール 小・中学生19時まで 高校生以上19時から					
2	金	午前	ミニバレー	バウンドテニス	卓球	バドミントン		19	月	午前	休館日				
		午後		スポンジテニス		指導/ヨガ 12:30~14:30									
		夜間		バドミントン		バドミントン									
* 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。															
3	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)		20	火	午前	バウンドテニス	卓球 (14~16時/指導)	バドミントン		
		午後								スポンジテニス	指導/ヨガ(15:00まで) バドミントン(15:00から)				
		夜間								バドミントン	バスケットボール(小・中学生)				
4	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)		21	水	午前	スポンジテニス (10~12時/指導)	卓球	指導/フィットネスエクササイズ	10:00~10:30 利用できません	
		午後									バドミントン(16:30まで) 団体利用(16:30~18:30)				
		夜間								バレーボール 小・中学生19時まで 高校生以上19時から	バドミントン(18:30から)				
5	月	午前	休館日					22	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球		
		午後											指導/ヨガ 9:30~11:30		
		夜間								ソフトバレー	団体利用		バドミントン		
* 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。															
6	火	午前	ミニバレー	バウンドテニス	卓球 (14~16時/指導)	バドミントン		23	金	午前	バウンドテニス	卓球	バドミントン		
		午後		スポンジテニス		指導/ヨガ(15:00まで) バドミントン(15:00から)									
		夜間		バドミントン		バスケットボール(小・中学生)				バドミントン					
7	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス (10~12時/指導)	卓球	指導/フィットネスエクササイズ	10:00~10:30 利用できません	24	土	午前	社会人バスケットボール大会 北海道予選 9:00~22:00		バドミントン	終日 利用できません	
		午後				バドミントン(16:30まで) 団体利用(16:30~18:30)									
		夜間		バドミントン		バドミントン(18:30から)									
8	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	指導/ヨガ 9:30~11:30		25	日	午前	社会人バスケットボール大会 北海道予選 9:00~18:00		バドミントン	9:00~19:00 利用できません	
		午後													
		夜間				ソフトバレー				団体利用	ミニバレー・バドミントン・卓球(19:00から)				
9	金	午前	ミニバレー	バウンドテニス	卓球	バドミントン		26	月	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	
		午後		スポンジテニス		指導/ヨガ 12:30~14:30									
		夜間		バドミントン		バドミントン				バレーボール 小・中学生19時まで 高校生以上19時から					
10	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)		27	火	午前	バウンドテニス	卓球 (14~16時/指導)	バドミントン		
		午後								スポンジテニス	指導/ヨガ(15:00まで) バドミントン(15:00から)				
		夜間								バドミントン	バスケットボール(高校生以上)				
11	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)		28	水	午前	スポンジテニス (10~12時/指導)	卓球	指導/フィットネスエクササイズ	10:00~10:30 利用できません	
		午後									バドミントン(16:30まで) 団体利用(16:30~18:30)				
		夜間								バドミントン	バドミントン(18:30から)				
12	月	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン		29	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球		
		午後								指導/ヨガ 9:30~11:30					
		夜間		バドミントン		バレーボール 小・中学生19時まで 高校生以上19時から				団体利用					
13	火	午前	ミニバレー	バウンドテニス	卓球 (14~16時/指導)	バドミントン		30	金	午前	バウンドテニス	卓球	バドミントン		
		午後		スポンジテニス		指導/ヨガ(15:00まで) バドミントン(15:00から)									
		夜間		バドミントン		バスケットボール(高校生以上)				バドミントン					
14	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス (10~12時/指導)	卓球	団体利用	10:00~10:30 利用できません	31	土	午前	石狩管内中体連新人戦バスケットボール大会 9:00~19:00		9:00~20:00 利用できません		
		午後				バドミントン(16:30まで) 団体利用(16:30~18:30)									
		夜間		バドミントン		バドミントン(18:30から)									
15	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	指導/ヨガ 9:30~11:30		11/1	日	午前	石狩管内中体連新人戦バスケットボール大会 9:00~19:00		9:00~20:00 利用できません		
		午後													
		夜間				ソフトバレー				団体利用	ミニバレー・バドミントン・卓球(20:00から)				
16	金	午前	ミニバレー	バウンドテニス	卓球	バドミントン		11/2	月	午前	休館日				
		午後		スポンジテニス		指導/ヨガ 12:30~14:30									
		夜間		バドミントン		バドミントン									
* 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。															
17	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)		※月額定期券でご利用できます※ ・4,000円一市内4館体育施設、総合体育館トレーニング室、島松体育館トレーニング室 ・2,400円一市内4館体育施設、島松体育館トレーニング室 ・1,600円一市内4館体育施設 ※高校生・65歳以上の方は半額となります。詳しい内容はお電話、または窓口にてお問合せください。							
		午後												バスケットボール(小・中学生)	
		夜間												バドミントン	

【利用時間】

<午前>9:00~13:00

<午後>13:00~17:00

<夜間>17:00~22:00

《ご来館の際はマスクの着用をお願いします。》

- 備**
- \* 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。
  - \* 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)
  - \* 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)
  - \* シャワー利用/1回100円
  - \* 種目のコート数は利用状況により調整して運用します。
- 考**
- \* 来館の際は住所等が確認できるものをお持ちください。(中・高生及び障がい者はそれを明らかにできるものをご提示ください)
  - \* 混み合う時は15分間隔で交替し、お互いに譲り合って運動しましょう。
  - \* 10月から閉館時間は22:00となります。
  - \* 着替え等も含めて22:00までに退館されますようご協力をお願いいたします。
  - \* 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。

- 【スポーツ指導員による指導が受けられます】**
- ・フィットネスエクササイズ / 毎週水曜日(10:00~11:30)
  - ・ヨガ / 毎週火曜日(13:30~14:30)、毎週木曜日(10:00~11:00)
  - ・毎週金曜日(13:00~14:00)
  - ・実技指導・卓球 / 毎週火曜日(14:00~16:00)
  - ・実技指導・スポンジテニス / 毎週水曜日(10:00~12:00)
- ただし、指導のない週もあります。詳しくは総合体育館までお問い合わせください。

\* 島松体育館、駒場体育館、福祉屋内運動広場の開放状況は、直接各施設にお問い合わせください。  
 総合体育館 32-2261 島松体育館 36-5658  
 駒場体育館 33-0342 福祉屋内運動広場 34-3066