

令和3年[4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	バドミントン		18	日	午前	令和3年度札幌支部高校バレーボール春季大会 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				
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												
		夜間		バドミントン												
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						
		夜間								バドミントン						
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 【初級クラス】 (10~12時/指導)	卓球	バドミントン		10:00~10:30 利用できません	
		午後														
		夜間														
5	月	午前	休館日					22	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン		
		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。 *島松体育館、駒場体育館、福住屋内運動広場は閉館しております。													
		夜間														
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												
		夜間		バドミントン												
7	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス 【初級クラス】 (10~12時/指導)	卓球	バドミントン	10:00~10:30 利用できません	24	土	午前	石狩管内中学生春季卓球大会 9:00~19:00			9:00~20:00 利用できません		
		午後														
		夜間		バドミントン												
8	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン		25	日	午前	石狩管内中学生春季卓球大会 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						
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	スポンジテニス	卓球	バドミントン			
		午後		スポンジテニス												
		夜間		バドミントン												
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						
		夜間								バドミントン						
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 【中級クラス】 (10~12時/指導)	卓球	バドミントン	10:00~10:30 利用できません		
		午後														
		夜間														
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	春季市民卓球大会 9:00~17:00			9:00~18:00 利用できません		
		午後														
		夜間		バドミントン												
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												
		夜間		バドミントン												
14	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス 【中級クラス】 (10~12時/指導)	卓球	バドミントン	10:00~10:30 利用できません	5/1	土	午前	バドミントン	卓球	バドミントン			
		午後														
		夜間		バドミントン												
15	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン		5/2	日	午前	バドミントン	卓球	バドミントン			
		午後														
		夜間								ソフトバレー						
16	金	午前	ミニバレー	バウンドテニス	卓球	バドミントン		5/3	月	午前	バドミントン	卓球	バドミントン			
		午後		スポンジテニス												
		夜間		バドミントン												
17	土	午前	令和3年度札幌支部高校バレーボール春季大会 9:00~19:00			9:00~20:00 利用できません		①個人料金(市内在住者 ※市内への通勤、通学者含む) 【一般】240円 【高校生・65歳以上】120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120円) ★8回分の料分で発行より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。								
		午後														
		夜間	ミニバレー・バドミントン・バレーボール(高校生) (20:00から)	バレーボール (一般20時から)												

【利用時間】

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

だれでもかんたんに、入館料のみで楽しめます！
指導サービス事業のご紹介
 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。ぜひお試しください！

<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。

- | | | | |
|---|---|--|---|
| <p>【卓球】
卓球をこれから始める方向けの内容です。運動不足解消にも最適！
日時/毎週火曜日 14時~16時
講師/恵庭卓球協会</p> | <p>【スポンジテニス】
バドミントンコートの大サイズで、スポンジボールで行うテニス。レベル別レッスンを行います！
日時/毎週水曜日 10時~12時
※週替わりで初級クラス、中級クラスを設定</p> | <p>【フィットネス】
リズム体操、筋肉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/毎週水曜日 10時~11時30分
講師/石井優美(ノアスポーツクラブ)</p> | <p>【ヨガ】
曜日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</p> |
|---|---|--|---|