

令和3年[7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 午後 夜間	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン		18	日	午前 午後 夜間	新型コロナウイルスワクチン 集団接種				
2	金	午前 午後 夜間	ミニバレー	バウンドテニス スポンジテニス バドミントン	卓球	バドミントン		19	月	午前 午後 夜間	休館日 * 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。				
3	土	午前 午後 夜間	新型コロナウイルスワクチン 集団接種					20	火	午前 午後 夜間	ミニバレー	バウンドテニス スポンジテニス バドミントン	卓球 (14~16時/指導)	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
4	日	午前 午後 夜間	新型コロナウイルスワクチン 集団接種					21	水	午前 午後 夜間	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
5	月	午前 午後 夜間	休館日 * 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。					22	木	午前 午後 夜間	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン	
6	火	午前 午後 夜間	ミニバレー	バウンドテニス スポンジテニス バドミントン	卓球 (14~16時/指導)	バドミントン		23	金	午前 午後 夜間	第73回北海道民バスケットボール大会			利用できません	
7	水	午前 午後 夜間	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 午後 夜間	第73回北海道民バスケットボール大会			利用できません	
8	木	午前 午後 夜間	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン		25	日	午前 午後 夜間	第73回北海道民バスケットボール大会			9:00~18:00 利用できません	
9	金	午前 午後 夜間	石狩管内中学校体育連盟バドミントン大会			利用できません		26	月	午前 午後 夜間	北海道卓球選手権大会 千歳支部予選(カデット) 9:00~17:00		バドミントン	9:00~18:00 利用できません	
10	土	午前 午後 夜間	新型コロナウイルスワクチン 集団接種					27	火	午前 午後 夜間	北海道卓球選手権大会 千歳支部予選(カデット) 9:00~17:00		バドミントン	9:00~18:00 利用できません	
11	日	午前 午後 夜間	新型コロナウイルスワクチン 集団接種					28	水	午前 午後 夜間	ミニバレー	スポンジテニス バドミントン	卓球	バドミントン	10:00~10:30 利用できません
12	月	午前 午後 夜間	ミニバレー	スポンジテニス バドミントン	卓球	バドミントン	[バレーボール]小・中学生17~18時 高校生18~20時、一般20~22時	29	木	午前 午後 夜間	ミニバレー ソフトバレー	バドミントン	卓球	バドミントン	団体利用
13	火	午前 午後 夜間	ミニバレー	バウンドテニス スポンジテニス バドミントン	卓球 (14~16時/指導)	バドミントン	バスケットボール(小・中学生)	30	金	午前 午後 夜間	ミニバレー	バウンドテニス スポンジテニス バドミントン	卓球	バドミントン	
14	水	午前 午後 夜間	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	31	土	午前 午後 夜間	新型コロナウイルスワクチン 集団接種				
15	木	午前 午後 夜間	ミニバレー ソフトバレー	バドミントン	卓球	バドミントン	団体利用	8/1	日	午前 午後 夜間	新型コロナウイルスワクチン 集団接種				
16	金	午前 午後 夜間	ミニバレー	バウンドテニス スポンジテニス バドミントン	卓球	バドミントン		今年度の市民プールの一般開放は、 新型コロナ感染防止の為に中止となりました。							
17	土	午前 午後 夜間	新型コロナウイルスワクチン 集団接種					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。 総合体育館 ☎32-2261 ◀ご来館の際は、必ずマスクの着用をお願いします▶							

備	【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！ <b>指導サービス事業のご紹介</b> <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。	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！		
考	【卓球】 卓球をこれからは始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を行います！ 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 講師/伊藤裕、橋井寛(恵庭テニス協会)	【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