

令和3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	金	午前	ミニバレー	バウンドテニス	卓球	バドミントン	18	月	休館日				
		午後		スポンジテニス					* 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開館しております。				
		夜間		バドミントン									
2	土	午前	新型コロナウイルスワクチン 集団接種					19	火	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			【バスケットボール】高校生17~19時30分、一般19時30分~22時
		夜間								バドミントン			
3	日	午前	休館日					20	水	スポンジテニス (10~12時/指導)	卓球	バドミントン	
		午後								ミニバレー			
		夜間								バドミントン			
4	月	午前	休館日					21	木	ミニバレー	卓球	バドミントン	
		午後								バドミントン			
		夜間								ソフトバレー			団体利用
5	火	午前	バウンドテニス	卓球 (14~16時/指導)	バドミントン	22	金	バウンドテニス	卓球	バドミントン			
		午後	ミニバレー					スポンジテニス					
		夜間	バドミントン					バドミントン					
6	水	午前	スポンジテニス (10~12時/指導)	卓球	バドミントン	23	土	新型コロナウイルスワクチン 集団接種			10:00~10:30 利用できません		
		午後	ミニバレー										
		夜間	バドミントン										
7	木	午前	ミニバレー	卓球	バドミントン	24	日	新型コロナウイルスワクチン 集団接種					
		午後	バドミントン										
		夜間	ソフトバレー									団体利用	
8	金	午前	バウンドテニス	卓球	バドミントン	25	月	スポンジテニス	卓球	バドミントン			
		午後	ミニバレー					スポンジテニス					
		夜間	バドミントン					バドミントン					
9	土	午前	新型コロナウイルスワクチン 集団接種					26	火	バウンドテニス	卓球 (14~16時/指導)	バドミントン	
		午後								ミニバレー			スポンジテニス
		夜間								バドミントン			バドミントン
10	日	午前	新型コロナウイルスワクチン 集団接種					27	水	スポンジテニス (10~12時/指導)	卓球	バドミントン	
		午後								ミニバレー			
		夜間								バドミントン			
11	月	午前	ミニバレー	卓球	バドミントン	28	木	ミニバレー	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					バドミントン					
12	火	午前	バウンドテニス	卓球 (14~16時/指導)	バドミントン	29	金	バウンドテニス	卓球	バドミントン			
		午後	ミニバレー					スポンジテニス					
		夜間	バドミントン					バドミントン					
13	水	午前	スポンジテニス (10~12時/指導)	卓球	バドミントン	30	土	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	ミニバレー					バスケットボール(20:00から)	バドミントン(20:00から)				
		夜間	バドミントン										
14	木	午前	ミニバレー	卓球	バドミントン	31	日	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					バスケットボール(20:00から)	バドミントン(20:00から)				
		夜間	ソフトバレー					ミニバレー・バドミントン・卓球(20:00から)	バドミントン(20:00から)				
15	金	午前	バウンドテニス	卓球	バドミントン	※月額定期券でご利用できます※ ・4,000円—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—市内4館体育施設、島松体育館トレーニング室 ・1,600円—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。 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回分の料分で発行より1ヶ月間利用できるお得な定期券や 10回分の金額で11枚綴りの回数券もございます。詳しくはお問合せください。 ★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。 ★新型コロナウイルス感染拡大状況、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。 <<ご来館の際は、必ずマスクの着用をお願いします>> 総合体育館☎32-2261							
		午後	ミニバレー										
		夜間	バドミントン										
16	土	午前	新型コロナウイルスワクチン 集団接種					17	日	新型コロナウイルスワクチン 集団接種			
		午後											
		夜間											
17	日	午前	新型コロナウイルスワクチン 集団接種					17	日	新型コロナウイルスワクチン 集団接種			
		午後											
		夜間											

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！ 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！ ご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！		
	<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。			
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行います！ 日時/水曜日 10時~12時 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