

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	午前	休館日						
		午後		スポンジテニス						バドミントン	卓球	バドミントン					
		夜間		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。 * 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。				
2	土	午前	新型コロナウイルスワクチン 集団接種					19	火	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	バドミントン					卓球	バドミントン
		夜間								バドミントン							
3	日	午前	新型コロナウイルスワクチン 集団接種					20	水	午前	スポンジテニス	卓球	バドミントン		10:00～10:30 ウォーキング限定		
		午後								ミニバレー	バドミントン					卓球	バドミントン
		夜間								バドミントン							
4	月	午前	休館日					21	木	午前	ミニバレー	卓球	バドミントン				
		午後								バドミントン	卓球					バドミントン	
		夜間															ソフトバレー
5	火	午前	バウンドテニス	卓球	バドミントン		22	金	午前	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	バドミントン							
		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								
6	水	午前	スポンジテニス	卓球	バドミントン	10:00～10:30 ウォーキング限定	23	土	午前	新型コロナウイルスワクチン 集団接種							
		午後	ミニバレー						バドミントン								
		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	午前	バドミントン	卓球	バドミントン					
		午後	バドミントン						団体利用								
		夜間	ソフトバレー														
8	金	午前	バウンドテニス	卓球	バドミントン		25	月	午前	スポンジテニス	卓球	バドミントン					
		午後	ミニバレー						バドミントン								
		夜間	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							
9	土	午前	新型コロナウイルスワクチン 集団接種					26	火	午前	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					バドミントン	
		夜間								バドミントン	【バスケットボール】(小・中学生)						
10	日	午前	新型コロナウイルスワクチン 集団接種					27	水	午前	スポンジテニス	卓球	バドミントン	10:00～10:30 ウォーキング限定			
		午後								ミニバレー	バドミントン						
		夜間								バドミントン							
11	月	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン		28	木	午前	ミニバレー	卓球	バドミントン				
		午後	バドミントン	卓球						バドミントン							
		夜間									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	
12	火	午前	バウンドテニス	卓球	バドミントン		29	金	午前	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	バドミントン							
		夜間	バドミントン						バスケットボール(小・中学生)								
13	水	午前	スポンジテニス	卓球	バドミントン	10:00～10:30 ウォーキング限定	30	土	午前	石狩管内中体連新人戦バスケットボール大会			9:00～20:00 利用できません				
		午後	ミニバレー						9:00～19:00								
		夜間	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)							
14	木	午前	ミニバレー	卓球	バドミントン		31	日	午前	石狩管内中体連新人戦バスケットボール大会			利用できません				
		午後	バドミントン						9:00～17:00								
		夜間	ソフトバレー						衆議院議員総選挙 開票所								
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回分の料金で発行より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。										
		午後	ミニバレー				バドミントン										
		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	午前	バドミントン	卓球	バドミントン				
		午後								バドミントン							
		夜間														バドミントン	
17	日	午前	ミニバレー	卓球	バドミントン		★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	バドミントン														
		夜間					バドミントン										

備	<b>【利用時間】</b>		<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！		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！			
	<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。			
考	<b>【卓球】</b> 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		<b>【スポンジテニス】</b> 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)		<b>【フィットネス】</b> 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)	
					<b>【ヨガ】</b> 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	