

令和4年[1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	土	午前 午後 夜間	 あけましておめでとうございます			18	火	午前 午後 夜間	バウンドテニス 卓球 ミニバレー スポンジテニス バドミントン	バドミントン バスケットボール(小・中学生)	
2	日	午前 午後 夜間	 今年もよろしくお願いたします			19	水	午前 午後 夜間	スポンジテニス(10~12時/指導) 卓球 ミニバレー バドミントン	バドミントン 団体利用(14:30から) バドミントン(18:30から)	10:00~10:30 ウォーキング限定
3	月	午前 午後 夜間	 1月1日~1月3日まで休館です			20	木	午前 午後 夜間	ミニバレー テニス ソフトバレー バドミントン	卓球 団体利用 バドミントン(13:30から) 団体利用	
4	火	午前 午後 夜間		バドミントン バスケットボール(小・中学生)		21	金	午前 午後 夜間	バウンドテニス スポンジテニス バドミントン ミニバレー	卓球 バドミントン 団体利用(14:30から) バドミントン(18:30から)	
5	水	午前 午後 夜間		バドミントン		22	土	午前 午後 夜間	2022全道クラブジュニアユースフットサル交流大会 9:00~18:00		9:00~19:00 利用できません
6	木	午前 午後 夜間		バドミントン		23	日	午前 午後 夜間	2022全道クラブジュニアユースフットサル交流大会 9:00~17:00		9:00~18:00 利用できません
7	金	午前 午後 夜間		バドミントン		24	月	午前 午後 夜間	テニス ソフトテニス バドミントン ミニバレー	卓球 スポンジテニス [バレーボール]小・中学生17~18時 高校生18~20時、一般20~22時	
8	土	午前 午後 夜間		バスケットボール(小・中学生) バスケットボール(高校生以上) バドミントン		25	火	午前 午後 夜間	バウンドテニス スポンジテニス バドミントン ミニバレー	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	
9	日	午前 午後 夜間		バスケットボール(高校生以上) バスケットボール(小・中学生) バドミントン		26	水	午前 午後 夜間	スポンジテニス(10~12時/指導) バドミントン ミニバレー	卓球 バドミントン	10:00~10:30 ウォーキング限定
10	月	午前 午後 夜間		スポンジテニス 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		27	木	午前 午後 夜間	ソフトテニス バドミントン ソフトバレー ミニバレー	卓球 バドミントン 団体利用	
11	火	午前 午後 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)		28	金	午前 午後 夜間	バウンドテニス スポンジテニス バドミントン ミニバレー	卓球 バドミントン	
12	水	午前 午後 夜間		バドミントン	10:00~10:30 ウォーキング限定	29	土	午前 午後 夜間	市民(理事長杯)バドミントン大会 9:00~18:00		9:00~19:00 利用できません
13	木	午前 午後 夜間		バドミントン 団体利用		30	日	午前 午後 夜間	市民(理事長杯)バドミントン大会 9:00~18:00		9:00~19:00 利用できません
14	金	午前 午後 夜間	北海道ミニバスケットボール大会 9:00~18:00		9:00~19:00 利用できません	31	月	午前 午後 夜間	テニス 卓球 バドミントン ミニバレー	スポンジテニス [バレーボール]小・中学生17~18時 高校生18~20時、一般20~22時	
15	土	午前 午後 夜間	北海道ミニバスケットボール大会 9:00~18:00		9:00~19:00 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) ★月額定期券でご利用できます ◇8回分の料金で発行より1ヶ月間利用できてお得 ◇ ・4,320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 ・2,720円一市内4館体育施設、島松体育館トレーニング室 ・1,920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。 ★10回分の金額で11枚綴りの回数券もございます。 ★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。 ★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。 詳しい内容はお電話または窓口にてお問合せください。 総合体育館 ☎32-2261 ≪入館の際は、必ずマスクの着用をお願いします≫					
16	日	午前 午後 夜間	ミニバレー・バドミントン・卓球(12:00まで) 優至会 昇段審査会 13:00~17:00	バスケットボール(小・中学生) バスケットボール(高校生以上) [バレーボール]小・中学生17~18時 高校生18~20時、一般20~22時	12:00~18:00 利用できません						
17	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開館しております。								

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！ 指導サービス事業のご紹介 <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。
考	【卓球】 卓球をこれからはじ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で、スポンジボールで行うテニス。 日時/水曜日 10時~12時 講師/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