

来館者の皆様へ

小樽市総合体育館

2024年12月 ご案内

指定管理者 シンコースポーツ北海道株式会社
 〒047-0024 小樽市花園5丁目2番2号
 TEL 33-3710 FAX 24-4334
 E-mail otaru@shinko-sports.com

イベントと通年教室募集のご案内

各種SNSのご紹介
 ご登録よろしくお祈いします！

Instagram ID:otarusoutai

LINE ID:@220xiwyk

Twitter ID:@otarusoutai

ご利用につきまして

○新型コロナウイルス5類感染症移行に伴い、個人利用・専用利用の人数制限はございません。

○引き続き、体調がよくない場合（発熱・咳・咽頭痛などの症状）の入館はご遠慮ください。

○マスクの着用は個人の判断となります。

○館内土足禁止です。外靴を入れる袋、上履きを各自でご用意してください。

○運動は運動着・運動靴で行ってください。

○アリーナ、各体育室、トレーニング室内での飲食はできません。運動中の水分補給は可能ですが休憩をかねての水分補給や飲食は観覧席、ホワイエ、ロビーでお願いします。

○ゴミやペットボトル・缶などは各自でお持ち帰りください。

○館内の清掃美化や節電、退館時間へのご協力いつもありがとうございます。

※令和5年4月1日から令和9年3月31日までの期間、シンコースポーツ北海道(株)が指定管理者として管理・運営を行います。

小樽市総合体育館

| 行事名 | 開催期間 | 時間帯 | 定員 | 対象 | 料金 | 備考 |
|-----------------------|----------------|---|-----------------------|------------------------------------|-------------------------------|----|
| Xmas 健康フェスティバル | 21日 | 10:00 ~ 15:00 | おし(キッズコーディネーションは各25名) | 全年齢にむけた、健康イベント★詳しくは各種SNSや館内掲示を見てね! | 大人500円 中学生以下100円 0~1才無料 | |
| 小学生向けHIPHOPダンス教室 | 2日、9日、16日、23日 | ①18:00~18:50 ②19:00~20:15 | 各回20名 | ①小学1~3年生 ②小学4~6年生 | 月額3,000円 | |
| ママのためのバランスボール教室 | 4日、11日、18日 | 10:00 ~ 10:45 | 各回11名 | 乳幼児ママ対象 お子様連れ大歓迎! | 1回700円 | |
| わらべうたベビーマッサージ教室 | 20日 | 10:00 ~ 11:00 | 各回20名 | 生後2か月~1歳前後のお子様と保護者の方 | 1回500円 | |
| シニアからだづくり教室 | 9日、16日、23日 | 10:00 ~ 11:15 | 各回30名 | 市内在住の65歳以上の方 | 1回500円 | |
| スタジオエクササイズ教室 | 2日、9日、16日 | ①13:15~14:00 ②14:15~15:00 | 各回30名 | 健康な方。親子で参加も可能 | 1回500円 | |
| | 2日、9日 | ①13:15~14:00『LIIT WORKOUT』 ②14:15~15:00『かんたんエアロ』 | | | | |
| | 16日 | ①13:15~14:00『CIA-mix』 ②14:15~15:00『肩こり腰痛改善体操』 | | | | |
| 初心者向けサッカー教室 | 3日、10日、17日、24日 | 18:30 ~ 19:30 | 20名 | 小学1年生~小学6年生 | 月額2,000円 | |
| エンジョイサッカー教室 | 3日、10日、17日、24日 | 19:40 ~ 20:40 | 10名 | 中学生~大人(初心者) | 1回700円 | |
| バスケットボール教室 | 11日、25日 | 18:00 ~ 20:00 | 25名 | 小学1年生~小学6年生 | 1回500円 | |
| キックボクシング教室 | 4日、11日、18日、25日 | 初級 18:00~18:45 中級 19:00~19:45 上級・親子 20:00~20:45 | 各10名 | 小学1年生~大人 | 月額4,000円 または 1回1,500円 | |
| シニア健康体操教室 | 6日、13日、20日、26日 | 10:30 ~ 11:30 | 20名 | 50歳以上 ストレッチ、生活筋力 向上体操など | 月額3,000円 または 1回1,000円 | |
| ヨガ教室 | 3日、10日、17日、24日 | 10:00 ~ 11:00 | 20名 | 健康な方。親子で参加も可能 | 1回1,000円 | |
| 土曜ヨガ教室 | 7日、28日 | 10:00 ~ 11:15 | 20名 | 健康な方。親子で参加も可能 | 1回1,000円 | |
| ピラティス教室 | 6日、20日 | 19:00 ~ 20:00 | 20名 | 健康な方。親子で参加も可能 | 1回1,000円 | |
| ホリデーピラティス教室 | 8日、15日、22日 | 10:00 ~ 11:00 | 20名 | 健康な方。親子で参加も可能 | 1回1,000円 | |
| フラダンス教室 | 3日、10日、17日、24日 | 10:30 ~ 11:30 | 20名 | 健康な方。親子で参加も可能 | 月額2,500円 または 1回700円 | |
| 日曜フラダンス教室 | 1日、8日、15日、22日 | 13:30 ~ 15:00 | 20名 | 健康な方。親子で参加も可能 | 1回1,000円 | |

お申込み、お問い合わせは体育館までお気軽にご連絡ください

12月の使用予定 (2024)

◎この表は予定ですので、変更になる場合があります。事前にお確かめください。

| 日 | アリーナ | | | | | | | | | 第1体育室 | | | 第2体育室 | | | 第3体育室 | | | 第4体育室 | | | トレーニング室 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|----|-------------------|-------------------|-----------------|--------|------------------|---------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-----------|---------------------|------------------|---------------------|---------------------|------------------|--------------------|--------------------|------------------|---------------|---------------|------------------|-----------------|-------|--------------|----------------|-------------|-----------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------------|----------|------|------|--|--|
| | Aコート | | | Bコート | | | Cコート | | | 剣道ほか | | | 空手ほか | | | 卓球ほか | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1日 | 第51回全道選抜小樽ソフトテニス選手権大会 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2月 | バスケットボール | | | バドミントン | | | トレセンサッカー | | | ソフトテニスOG会 審判講習会 | | | ウインドブレイクス ラグビー | | | 一般開放 | | | シンコースポーツ フラダンス教室 | | | AL ブレイキン | | | 合気武道 | | | 一般開放 | | | 卓球 | | | 小樽ラグビースクール | | | SAMU サッカー | | | ソプラテイク バスケボールサークル | | | 一般開放 | | |
| 3火 | フラワー会 スポンジテニス | | バスケットボール | | SAWAジュニア バドミントン | | シーガル バドミントン | | バドミントン | | クレフィア サッカー | | すみれ・リラの会 卓球 | | ソフトテニスOG会 スポンジテニス | | SAFY | | シンコースポーツ フラダンス教室 | | レディース フォークダンス | | 剣翔館 | | シンコースポーツ ヨガ教室 | | 一般開放 | | 空手勲仁塾 | | 卓球 | | 翔 翔 | | アドバン テニス | | おたる体操 ジュニアクラブ | | サッカー教室 | | 一般開放 | | | | |
| 4水 | テニス | | | ソフトテニス | | | 杉の子クラブ バドミントン | | | ソフトテニスOG会 スポンジテニス | | | おたる体操 ジュニアクラブ | | | 一般開放 | | | シンコースポーツ キックボクシング教室 | | | シンコースポーツ バランスボール教室 | | | 一般開放 | | | 空手敬天塾 | | 卓球 | | ひまわり会 ミニテニス | | ミニバレー ミニテニス | | ヒデキッズ | | 一般開放 | | | | | | | |
| 5木 | たんぽぽ会 テニス | | バスケットボール | | | バドミントン | | | 萩の会・やなぎ会 卓球 | | | ソフトテニスOG会 スポンジテニス | | | 山田 エアロの会 | | | 一般開放 | | | 剣翔館 | | | シンコースポーツ ピラティス教室 | | | シンコースポーツ シニア健康体操 | | | 一般開放 | | | 合気武道 | | 卓球 | | はまなす会 ミニバレー | | ミニバレー ミニテニス | | MIX スクール | | 一般開放 | | |
| 6金 | バスケットボール | | | 長橋練武会 剣道 | | | バドミントン | | | WTQ サッカー | | さつき・さくら こしの会 卓球 | | ソフトテニスOG会 花園クラブ | | SAMU サッカー | | 一般開放 | | | シンコースポーツ ピラティス教室 | | | シンコースポーツ シニア健康体操 | | | 一般開放 | | | 空手敬天塾 | | 卓球 | | シャトルクラブ バドミントン | | ミニバレー ミニテニス | | SANYU バレーボール | | 一般開放 | | | | | |
| 7土 | 小樽支部高校新人戦 ソフトテニス | | | ソプラテイク バスケボールサークル | | | 小樽支部高校新人戦 ソフトテニス | | | バドミントン | | | 小樽支部高校新人戦 ソフトテニス | | | バレーボール | | | 一般開放 | | | 剣翔館 | | | 一般開放 | | | シンコースポーツ 土曜ヨガ教室 | | | リズムスキップ ダンス | | 空手勲仁塾 | | 卓球 | | 市主催 フットサル教室 | | ミス・ショット テニス | | バスケットボール | | 一般開放 | | |
| 8日 | 小樽総合卓球選手権 | | | バスケットボール | | | 小樽総合卓球選手権 | | | バドミントン | | | 小樽総合卓球選手権 | | | バレーボール | | | シンコースポーツ ピラティス教室 | | | シンコースポーツ フラダンス教室 | | | AL ブレイキン | | | 合気武道 | | | 一般開放 | | | 卓球 | | 小樽ラグビースクール | | SAMU サッカー | | ミニバレー ミニテニス | | 一般開放 | | | |
| 9月 | バスケットボール | | | バドミントン | | | トレセン サッカー | | | リフレ テニスの会 | | ソフトテニスOG会 女子クラブ | | ソフトテニスOG会 スポンジテニス | | 一般開放 | | | シンコースポーツ エクササイズ教室 | | | シンコースポーツ HIPHOP教室 | | | シニアからだづくり 教室 | | | 一般開放 | | | 卓球 | | ファンキーズ ミニテニス | | ミニバレー ミニテニス | | おたる体操 ジュニアクラブ | | 一般開放 | | | | | | |
| 10火 | フラワー会 スポンジテニス | | バスケットボール | | シーガル バドミントン | | バドミントン | | 後志インテル FC | | すみれ・リラの会 卓球 | | ソフトテニスOG会 スポンジテニス | | SAFY | | シンコースポーツ フラダンス教室 | | レディース フォークダンス | | 剣翔館 | | シンコースポーツ ヨガ教室 | | 一般開放 | | 空手勲仁塾 | | 卓球 | | 翔 翔 | | ミニバレー ミニテニス | | シンコースポーツ サッカー教室 | | 一般開放 | | | | | | | | |
| 11水 | ソフトテニス | | シンコースポーツ バスケボール教室 | | テニス | | | 杉の子クラブ バドミントン | | | ソフトテニスOG会 スポンジテニス | | | おたる体操 ジュニアクラブ | | | 一般開放 | | | シンコースポーツ キックボクシング教室 | | | シンコースポーツ バランスボール教室 | | | 一般開放 | | | 空手敬天塾 | | 卓球 | | ひまわり会 ミニテニス | | ミニバレー ミニテニス | | ヒデキッズ | | 一般開放 | | | | | | |
| 12木 | バスケットボール | | | はまなす会 ミニバレー | | | バドミントン | | | 萩の会・やなぎ会 卓球 | | ソフトテニスOG会 スポンジテニス | | 山田 エアロの会 | | | 一般開放 | | | 剣翔館 | | | シンコースポーツ マダムスキップ | | | 一般開放 | | | 合気武道 | | 卓球 | | ポビーの会 ミニバレー | | ミニバレー ミニテニス | | MIX スクール | | 一般開放 | | | | | | |
| 13金 | バスケットボール | | | 長橋練武会 剣道 | | | バドミントン | | | SAWAジュニア バドミントン | | さつき・さくら こしの会 卓球 | | ソフトテニスOG会 花園クラブ | | SAMU サッカー | | 一般開放 | | | シンコースポーツ シニア健康体操 | | | 一般開放 | | | 空手敬天塾 | | 卓球 | | シャトルクラブ バドミントン | | ミニバレー ミニテニス | | SANYU バレーボール | | 一般開放 | | | | | | | | |
| 14土 | 小樽市フットサルカーニバル | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15日 | 同上 | | | バスケットボール | | | 同上 | | | バドミントン | | 同上 | | | バレーボール | | | シンコースポーツ ピラティス教室 | | | シンコースポーツ フラダンス教室 | | | AL ブレイキン | | | 合気武道 | | | 一般開放 | | | 卓球 | | SAMU サッカー | | 小樽テニス協会 ジュニア | | ミニバレー ミニテニス | | 一般開放 | | | | |
| 16月 | バスケットボール | | | バドミントン | | | トレセン サッカー | | | リフレ テニスの会 | | ソフトテニスOG会 審判講習会 | | ソフトテニスOG会 スポンジテニス | | 一般開放 | | | シンコースポーツ エクササイズ教室 | | | シンコースポーツ HIPHOP教室 | | | シニアからだづくり 教室 | | | 一般開放 | | | 卓球 | | ファンキーズ ミニテニス | | ミニバレー ミニテニス | | おたる体操 ジュニアクラブ | | 一般開放 | | | | | | |
| 17火 | フラワー会 スポンジテニス | | バスケットボール | | 後志インテル FC | | シーガル バドミントン | | バドミントン | | すみれ・リラの会 卓球 | | ソフトテニスOG会 スポンジテニス | | SAFY | | シンコースポーツ フラダンス教室 | | レディース フォークダンス | | 剣翔館 | | シンコースポーツ ヨガ教室 | | 一般開放 | | 空手勲仁塾 | | 卓球 | | 翔 翔 | | アドバン テニス | | シンコースポーツ サッカー教室 | | 一般開放 | | | | | | | | |
| 18水 | 明峰高校体育大会 | | | SAWAジュニア バドミントン | | | 明峰高校体育大会 | | | クレフィア サッカー | | 明峰高校体育大会 | | おたる体操 ジュニアクラブ | | | 一般開放 | | | シンコースポーツ キックボクシング教室 | | | シンコースポーツ バランスボール教室 | | | 一般開放 | | | 空手敬天塾 | | 卓球 | | 杉の子クラブ バドミントン | | ミニバレー ミニテニス | | ヒデキッズ | | 一般開放 | | | | | | |
| 19木 | 同上 | | | バスケットボール | | | 同上 | | | バドミントン | | 同上 | | | ソフトテニスOG会 スポンジテニス | | | 一般開放 | | | 剣翔館 | | | シンコースポーツ マダムスキップ | | | 一般開放 | | | 合気武道 | | 卓球 | | はまなす会 ミニバレー | | ミニバレー ミニテニス | | MIX スクール | | 一般開放 | | | | | |
| 20金 | バスケットボール | | | バドミントン | | | ウインドブレイクス ラグビー | | さつき・さくら こしの会 卓球 | | ソフトテニスOG会 花園クラブ | | SAMU サッカー | | シンコースポーツ ベーマツサージ教室 | | | 一般開放 | | | シンコースポーツ ピラティス教室 | | | シンコースポーツ シニア健康体操 | | | 一般開放 | | | 空手敬天塾 | | 卓球 | | シャトルクラブ バドミントン | | ミニバレー ミニテニス | | SANYU バレーボール | | 一般開放 | | | | | |
| 21土 | 尾山カップ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22日 | 同上 | | | バスケットボール | | | 同上 | | | バドミントン | | 同上 | | | バドミントン | | | シンコースポーツ ピラティス教室 | | | シンコースポーツ フラダンス教室 | | | AL ブレイキン | | | 合気武道 | | | 一般開放 | | | 卓球 | | 剣道納会 | | SAMU サッカー | | ミニバレー ミニテニス | | 一般開放 | | | | |
| 23月 | バスケットボール | | | バドミントン | | | トレセン サッカー | | | ソフトテニスOG会 スポンジテニス | | ソフトテニスOG会 女子クラブ | | ソフトテニスOG会 スポンジテニス | | 一般開放 | | | シンコースポーツ HIPHOP教室 | | | シニアからだづくり 教室 | | | 一般開放 | | | 卓球 | | ファンキーズ ミニテニス | | ミニバレー ミニテニス | | おたる体操 ジュニアクラブ | | 一般開放 | | | | | | | | | |
| 24火 | バスケットボール | | | シーガル バドミントン | | | バドミントン | | クレフィア サッカー | | すみれ・リラの会 卓球 | | ソフトテニスOG会 スポンジテニス | | SAFY | | シンコースポーツ フラダンス教室 | | レディース フォークダンス | | 剣翔館 | | シンコースポーツ ヨガ教室 | | 一般開放 | | 空手勲仁塾 | | 卓球 | | ミニバレー・ミニテニス | | シンコースポーツ サッカー教室 | | 一般開放 | | | | | | | | | | |
| 25水 | テニス | | シンコースポーツ バスケボール教室 | | ソフトテニス | | | バレーボール | | | おたる体操 ジュニアクラブ | | | 一般開放 | | | シンコースポーツ キックボクシング教室 | | | 一般開放 | | | 卓球 | | | 杉の子クラブ バドミントン | | 北星学園 バドミントン部 | | ヒデキッズ | | 一般開放 | | | | | | | | | | | | | |
| 26木 | たんぽぽ会 テニス | | バスケットボール | | SAMU サッカー | | はまなす会 ミニバレー | | バドミントン | | バレーボール | | ソフトテニスOG会 スポンジテニス | | シンコースポーツ シニア健康体操 | | | 一般開放 | | | 剣翔館 | | | シンコースポーツ マダムスキップ | | | 一般開放 | | | 合気武道 | | 卓球 | | ミニバレー ミニテニス | | トイロ キッズトレーニング | | バスケットボール | | 一般開放 | | | | | |
| 27金 | 整理日 (休館) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28土 | バスケットボール | | | バドミントン | | | バレーボール | | ソフトテニスOG会 花園クラブ | | バドミントン | | 一般開放 | | | 剣翔館 | | | AL ブレイキン | | シンコースポーツ 土曜ヨガ教室 | | リズムスキップ ダンス | | 一般開放 | | | 卓球 | | 稲穂 スラッカーズ | | ミニバレー・ミニテニス | | 一般開放 | | | | | | | | | | | |
| 29日 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30月 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31火 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

1. 体育館の開館時間は、午前9時から午後9時までです。
2. 午前とは9時から12時まで、午後とは13時から17時まで、夜間とは18時から21時までです。
なお、運動できる時間は午前・午後・夜間とも退館時刻の20分前までです。
3. 未成年者が専用する場合は、使用責任者が成人であること及び使用時間に同伴することを原則とします。
4. 夜間に利用するときは、小・中学生は父母または責任者(成人)の同伴を必要とし、高校生は必ず学生証を携帯し受付窓口に提示してください。
5. トレーニング室を利用できるのは中学生以上です(小学生以下の子どもは危険ですから入室させないでください。)

小中学生が一般開放で使用する場合は無料です。

お願い！ 上靴と外靴をしまう袋をご持参ください。