

4月の使用予定(2025)

◎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			卓球ほか			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	午前	午後	夜間
1	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	後志インテルFC	ソフトバレーボール・スポンジテニス			SAFY	一般開放	レディースフォークダンス	剣翔館	一般開放	空手勲仁塾	卓球	翔ミニバレー	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	1	火			
2	水	テニス			ソフトテニス			バレーボール			一般開放	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	SAWAジュニア	ヒデキッズ	一般開放	2	水					
3	木	たんぼぼ会テニス	バスケットボール		バドミントン			萩の会・やなぎ会卓球	バレーボール	長橋ジュニアバレーボール	山田エアロの会	一般開放	剣翔館	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	3	木				
4	金	バスケットボール		長橋練武会剣道	バドミントン			さつき・さくらこしの会卓球	ソフトバレーボールスポンジテニス	SAMUサッカー	一般開放	シンコースポーツピラティス教室	シニア健康体操教室	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	あしゆらバレーボール	一般開放	4	金				
5	土	バスケットボール			バドミントン			バドミントン	ソフトテニス花園クラブ	バドミントン	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	ミニバレー	ミス・ショットテニス	長橋ジュニアバレーボール	一般開放	5	土				
6	日	手稲ミニバス	バスケットボール	ソブラテコバスケボールサークル	バドミントン			ソフトバレーボール・スポンジテニス			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	小樽ブレیکنAL	合気武道	一般開放	卓球	ママさんバレー講習会		SAMUサッカー	一般開放	6	日					
7	月	ソフトテニス			テニス	SAWAジュニア	ソフトバレーボールスポンジテニス	ソフトテニスOG会審判講習会	ソフトバレーボールスポンジテニス	一般開放	シンコースポーツHIPHOP教室	介護予防教室	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	7	月						
8	火	バスケットボール	クレフィアサッカー	シーガルバドミントン	バドミントン	後志インテルFC	ソフトバレーボール・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	一般開放	空手勲仁塾	卓球	翔ミニバレー	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	8	火				
9	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	ソフトバレーボールスポンジテニス	おたる体操ジュニアクラブ	シンコースポーツベビマ&ヨガ教室	一般開放	キックボクシング教室	一般開放	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	9	水						
10	木	バスケットボール	ピヨコルササッカー	はまなす会ミニバレー	バドミントン		ソフトバレーボール・スポンジテニス			一般開放	剣翔館	モダンダンスマダムスリップ	一般開放	合気武道	卓球	ポピーの会ミニバレー	ミニバレー	ミニテニス	MIXスクール	一般開放	10	木					
11	金	バスケットボール	長橋練武会剣道	バドミントン			さつき・さくらこしの会卓球	ソフトバレーボールスポンジテニス	SAMUサッカー	一般開放	シンコースポーツピラティス教室	シニア健康体操教室	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	あしゆらバレーボール	一般開放	11	金					
12	土	バスケットボール	ソブラテコバスケボールサークル	バドミントン			ソフトバレーボールスポンジテニス	ソフトテニス花園クラブ	バレーボール	一般開放	剣翔館	シンコースポーツお香ヨガ教室	一般開放	リズムスキップダンス	空手勲仁塾	卓球	ミニバレー	ミス・ショットテニス	おたる体操ジュニアクラブ	一般開放	12	土					
13	日	会長杯バレーボール大会		バスケットボール	会長杯バレーボール大会		バドミントン	会長杯バレーボール大会			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	一般開放	合気武道	一般開放	卓球	SAMUサッカー	トイロキッズトレーニング	ミニバレー	ミニテニス	一般開放	13	日			
14	月	テニス			ソフトテニス			リフレテニスの会	ソフトテニス女子クラブ	ソフトバレーボールスポンジテニス	一般開放	シンコースポーツHIPHOP教室	介護予防教室	一般開放	シンコースポーツお香ヨガ教室	卓球	ファンキーズミニテニス	ミニバレー	ミニテニス	ヒデキッズ	一般開放	14	月				
15	火	バスケットボール	クレフィアサッカー	シーガルバドミントン	バドミントン	市主催中学生バドミントン教室	ソフトバレーボール・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	一般開放	空手勲仁塾	卓球	翔ミニバレー	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	15	火					
16	水	バスケットボール			バドミントン			杉の子クラブバドミントン	ソフトバレーボールスポンジテニス	おたる体操ジュニアクラブ	一般開放	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	卓球	ひまわり会ミニテニス	ミニバレー・ミニテニス		一般開放	16	水						
17	木	たんぼぼ会テニス	バスケットボール	ピヨコルササッカー	バドミントン			萩の会・やなぎ会卓球	ソフトバレーボールスポンジテニス	山田エアロの会	一般開放	剣翔館	モダンダンスマダムスリップ	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	17	木				
18	金	ソフトテニス			テニス			さつき・さくらこしの会卓球	ソフトバレーボールスポンジテニス	SAMUサッカー	一般開放	シンコースポーツピラティス教室	シニア健康体操教室	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		一般開放	18	金					
19	土	バスケットボール	ソブラテコバスケボールサークル	バドミントン			ソフトバレーボールスポンジテニス	ソフトテニス花園クラブ	ソフトバレーボールスポンジテニス	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	ミニバレー	ミス・ショットテニス	おたる体操ジュニアクラブ	一般開放	19	土					
20	日	小樽地区春季バスケットボール大会	バスケットボール	小樽地区春季バスケットボール大会	バドミントン	ソフトバレーボール・スポンジテニス			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	小樽ブレیکنAL	合気武道	一般開放	卓球	ミニバレー・ミニテニス		SAMUサッカー	一般開放	20	日							
21	月	テニス			ソフトテニス			バレーボール			一般開放	シンコースポーツHIPHOP教室	介護予防教室	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	ヒデキッズ	一般開放	21	月					
22	火	バスケットボール	クレフィアサッカー	シーガルバドミントン	バドミントン	市主催中学生バドミントン教室	バレーボール			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	一般開放	空手勲仁塾	卓球	翔ミニバレー	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	22	火				
23	水	バスケットボール	シンコースポーツバスケボール教室	バドミントン			杉の子クラブバドミントン	ソフトバレーボールスポンジテニス	おたる体操ジュニアクラブ	一般開放	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		一般開放	23	水						
24	木	バスケットボール	ピヨコルササッカー	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	ソフトバレーボールスポンジテニス	SAMUサッカー	シニア健康体操教室	一般開放	剣翔館	モダンダンスマダムスリップ	一般開放	合気武道	卓球	ポピーの会ミニバレー	ミニバレー・ミニテニス		一般開放	24	木					
25	金	整理日(休館)												整理日(休館)												25	金
26	土	バスケットボール	ソブラテコバスケボールサークル	バドミントン			バレーボール			一般開放	剣翔館	シンコースポーツお香ヨガ教室	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	ミニバレー	トイロキッズトレーニング	ミニバレー	ミニテニス	一般開放	26	土				
27	日	第61回小樽地区バドミントン高校春季国体予選												一般開放	シンコースポーツフラダンス教室	小樽ブレیکنAL	合気武道	一般開放	卓球	ミニバレー	SAMUサッカー	MIXスクール	一般開放	27	日		
28	月	バスケットボール	シーガルバドミントン	バドミントン	ソフトバレーボール・スポンジテニス			一般開放	シンコースポーツHIPHOP教室	一般開放	シンコースポーツお香ヨガ教室	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	28	月								
29	火祝	小樽地区バドミントンABC大会	バスケットボール	小樽地区バドミントンABC大会	バドミントン	全後志地区少年柔道大会			バドミントン	シンコースポーツフラダンス教室	一般開放	一般開放	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	29	火祝								
30	水	ソフトテニス			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	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	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	30	水				

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て提示してください。
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。

小樽市総合体育館

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

2025年4月 ご案内

体育館からのお知らせ

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!

通年教室募集のご案内

行事名	開催期間	時間帯	定員	対象	料金	備考
NEW!! ママと赤ちゃん応援教室 (ベビーマッサージ&ヨガ)	9日	10:00 ~ 11:30	各回20名 要予約	生後2か月~2歳前後の お子様と保護者の方	1回1000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 33-3710 Instagram @otarusoutai
NEW!! 50代からの バランスボール教室	2日、16日、 23日、30日	10:00 ~ 10:40	各回9名 要予約	50歳以上の健康な方	1回700円	
NEW!! 親子フラダンス教室	6日、13日、 20日、27日	15:30 ~ 16:30	10組	4歳から12歳までの親子	1回1,200円 (大人700円 子ども500円)	
リニューアル!! HIPHOPダンス 教室	7日、14日、 21日、28日	①18:00~18:50 ②19:00~20:15	各回20名	①小学1~3年生 ②小学4~中学3年生	月額3,000円 または 1回1,000円	
お時間変更!! ママのための バランスボール教室	2日、16日、 23日、30日	11:00 ~ 11:40	各回9名 要予約	乳幼児ママ対象 お子様連れ大歓迎!	1回700円	
お香ヨガ教室	12日、14日、 26日、28日	土18:30~19:30 月19:00~20:00	各回20名	18歳以上の健康な方 ヨガマットは貸し出します	1回1,000円	
介護予防教室	7日、14日、 21日	10:00 ~ 11:15	各回30名	市内在住の65歳以上の方	1回500円	
初心者向け サッカー教室	1日、8日、 15日、22日、 29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	1日、8日、 15日、22日、 29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	9日、23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	2日、9日、 16日、23日、 30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	4日、11日、 18日、24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	
土曜ヨガ教室	5日、19日、 26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	4日、11日、 18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	6日、13日、 20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	8日、15日、 22日、29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	6日、13日、 20日、27日	13:30 ~ 15:00	20名	健康な方。親子で参加も 可能	1回1,000円	

来館者の皆様へ

各種SNSのご紹介

ご登録よろしくお願いします!

Instagram Instagram ID:otarusoutai



公式ライン LINE ID:@220xiwyk



Twitter 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