

# 7月の使用予定(2025)

◎この表は予定です。変更になる場合がありますので事前にお確かめください。

|    |    | 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       |                |                | 第 4 体 育 室          |                    |      |            | 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 ャ 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 |                   | SAFY               | シンコースポーツ火曜フラ教室    | 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    |                    | 一般開放               |      | 1          | 火      |      |    |    |
| 2  | 水  | バ ス ケ ャ ッ ト ボ ー ル      |                    |                  | バ ド ミ ン ト ン          |             | クレフィアサッカー        | 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              |                    | 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             |                | 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               |      | 2          | 水      |      |    |    |
| 3  | 木  | バ ス ケ ャ ッ ト ボ ー ル      |                    |                  | 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    |                    | 一般開放               |      | 3          | 木      |      |    |    |
| 4  | 金  | バ ス ケ ャ ッ ト ボ ー ル      |                    |                  | バ ド ミ ン ト ン          |             |                  | さつき・さくらこしの会 卓球    | バ レ ー ボ ー ル       |                    | シンコースポーツ女性向けヨガ教室  | 一般開放               | ピラティス教室ZUMBA教室     | シニアからだづくり教室       | 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     | おたる体操ジュニアクラブ       | 一般開放               |      | 4          | 金      |      |    |    |
| 5  | 土  | 小樽後志中学校バドミントン大会代表決定戦   |                    | バスケットボール         | 小樽後志中学校バドミントン大会代表決定戦 |             | バドミントン           |                   | バ レ ー ボ ー ル       |                    |                   | 一般開放               |                    | 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             | シンコースポーツサッカー教室 | ミニバレーミニテニス         | ソプラティコバスケットボールサークル | 一般開放 |            | 5      | 土    |    |    |
| 6  | 日  | 第57回教育長杯小樽ママさんバレーボール大会 |                    | バスケットボール         | バ ド ミ ン ト ン          |             |                  | 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ZUMBA教室    | 小樽プレイキンAL          | 合気武道              | 一般開放             |                | 卓球         | ミニバレーミニテニス     | トイロキッズトレーニング   | MIXスクール            | 一般開放               |      | 6          | 日      |      |    |    |
| 7  | 月  | バ ス ケ ャ ッ ト ボ ー ル      |                    |                  | バ ド ミ ン ト ン          |             | 小樽トレセンサッカー       | 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   | 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               |      | 7          | 月      |      |    |    |
| 8  | 火  | バ ス ケ ャ 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 |                   | SAFY               | シンコースポーツ火曜フラ教室    | 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  | バスケットボール               | シンコースポーツバスケットボール教室 | バ ド ミ ン ト ン      |                      | クレフィアサッカー   | 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               |                   | 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    |                | 一般開放               |                    | 9    | 水          |        |      |    |    |
| 10 | 木  | バスケットボール               | SAWAジュニア           | 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 |                   |                    | シンコースポーツベビマ&ヨガ教室  | 剣翔館                | モダンダンスマダムスキップ      | 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     | ヒデキッズ          | 一般開放               |                    | 10   | 木          |        |      |    |    |
| 11 | 金  | バ ス ケ ャ ッ ト ボ ー ル      |                    |                  | 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 |                    | 市主催女性向けヨガ教室       | 一般開放               | ピラティス教室ZUMBA教室     | シニアからだづくり教室       | 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               |      | 11         | 金      |      |    |    |
| 12 | 土  | 道ジュニアバドミントン地区予選会       | バスケットボール           | 道ジュニアバドミントン地区予選会 |                      | バドミントン      |                  | バ レ ー ボ ー ル       |                   |                    |                   | 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         | ミニバレーミニテニス     | トイロキッズトレーニング   | ソプラティコバスケットボールサークル | 一般開放               |      | 12         | 土      |      |    |    |
| 13 | 日  | ミニバレー全国シニア大会           |                    | バスケットボール         | ミニバレー全国シニア大会         |             | バドミントン           |                   | ミニバレー全国シニア大会      | バドミントン             |                   | シンコースポーツピラティス教室    | シンコースポーツ日曜フラ教室     | 一般開放              | 合気武道             | 一般開放           |            | 卓球             | ミニバレー・ミニテニス    |                    | MIXスクール            | 一般開放 |            | 13     | 日    |    |    |
| 14 | 月  | バ ス ケ ャ ッ ト ボ ー ル      |                    |                  | バ ド ミ ン ト ン          |             | 小樽トレセンサッカー       | バ レ ー ボ ー ル       |                   |                    | 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             | 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 ャ 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 |                   | SAFY               | シンコースポーツ火曜フラ教室    | 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               |      | 15         | 火      |      |    |    |
| 16 | 水  | バスケットボール               | シンコースポーツバスケットボール教室 | バ ド ミ ン ト ン      |                      | クレフィアサッカー   | 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               |                   | 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              |                  | 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  | バ ス ケ ャ ッ ト ボ ー ル      |                    |                  | 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     | おたる体操ジュニアクラブ       | 一般開放               |      | 17         | 木      |      |    |    |
| 18 | 金  | バ ス ケ ャ ッ ト ボ ー ル      |                    |                  | バ ド ミ ン ト ン          |             |                  | さつき・さくらこしの会 卓球    | バ ド ミ ン ト ン       |                    | 市主催女性向けヨガ教室       | 一般開放               | ピラティス教室ZUMBA教室     | シニアからだづくり教室       | 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     | サンキッズ              | 一般開放               |      | 18         | 金      |      |    |    |
| 19 | 土  | バ ス ケ ャ ッ ト ボ ー ル      |                    |                  | バ ド ミ ン ト ン          |             |                  | バ レ ー ボ ー ル       |                   |                    | 一般開放              | シンコースポーツ日曜フラ教室     | 一般開放               | シンコースポーツ土曜ヨガ教室    | 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    |                    | ソプラティコバスケットボールサークル | 一般開放 |            | 19     | 土    |    |    |
| 20 | 日  | 選挙のため全館貸切り             |                    |                  |                      |             |                  |                   |                   |                    |                   |                    |                    |                   |                  |                |            |                |                |                    |                    |      |            | 20     | 日    |    |    |
| 21 | 月祝 | 選 挙                    |                    | バスケットボール         | 選 挙                  |             | バドミントン           |                   | 選 挙               |                    | バドミントン            |                    | 選 挙                |                   | シンコースポーツHIPHOP教室 | 選 挙            |            | シンコースポーツお香ヨガ教室 | 選 挙            | 卓球                 | 選 挙                |      | ミニバレーミニテニス | 選 挙    | 一般開放 | 21 | 月祝 |
| 22 | 火  | バ ス ケ ャ ッ ト ボ ー ル      |                    |                  | シーガルバドミントン           | 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  | SAFY               | シンコースポーツ火曜フラ教室    | 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  | 整理日（休館）                |                    |                  |                      |             |                  |                   |                   |                    |                   |                    |                    |                   |                  |                |            |                |                |                    |                    |      |            | 23     | 水    |    |    |
| 24 | 木  | 第76回小樽地区バドミントン大会（高校）   |                    |                  | 第76回小樽地区バドミントン大会（高校） |             |                  | ソフトバレーボール・スポンジテニス |                   | 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               | 剣翔館                | モダンダンスマダムスキップ     | 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     | おたる体操ジュニアクラブ       | 一般開放               |      | 24         | 木      |      |    |    |
| 25 | 金  | 同 上                    |                    | バスケットボール         | 同 上                  |             | ソフトバレーボールスポンジテニス | 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  | おたる体操ジュニアクラブ       | シンコースポーツ女性向けヨガ教室  | 一般開放               | シンコースポーツZUMBA教室    | シニアからだづくり教室       | 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     | ヒデキッズ              | 一般開放               |      | 25         | 金      |      |    |    |
| 26 | 土  | 小樽地区バドミントン小学全道予選会      |                    |                  | 小樽地区バドミントン小学全道予選会    |             |                  | バ レ ー ボ ー ル       |                   |                    | 一般開放              |                    | シンコースポーツお香ヨガ教室     | 一般開放              |                  | 空手勲仁塾          | 卓球         | ミニバレー・ミニテニス    |                | ソプラティコバスケットボールサークル | 一般開放               |      | 26         | 土      |      |    |    |
| 27 | 日  | バ ス ケ ャ ッ ト ボ ー ル      |                    |                  | バ ド ミ ン ト ン          |             |                  | バ ド ミ ン ト ン       |                   |                    | シンコースポーツピラティス教室   | 日曜フラ教室ZUMBA教室      | 小樽プレイキンAL          | 合気武道              | 一般開放             |                | 卓球         | ミニバレー・ミニテニス    |                | MIXスクール            | 一般開放               |      | 27         | 日      |      |    |    |
| 28 | 月  | バ ス ケ ャ ッ ト ボ ー ル      |                    |                  | バ ド ミ ン ト ン          |             | 小樽トレセンサッカー       | 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   | シニアからだづくり教室       | 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  | 令和7年度北海道中学校バドミントン大会    |                    |                  |                      |             |                  |                   |                   |                    |                   |                    |                    |                   |                  |                |            |                |                |                    |                    |      |            | 29     | 火    |    |    |
| 30 | 水  | 同上                     |                    |                  |                      |             |                  |                   |                   |                    |                   |                    |                    |                   |                  |                |            |                |                |                    |                    |      |            | 30     | 水    |    |    |
| 31 | 木  | 同上                     |                    |                  |                      |             |                  |                   |                   |                    |                   |                    |                    |                   |                  |                |            |                |                |                    |                    |      |            | 31     | 木    |    |    |

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！大会等でご来館の際は、公共交通機関をご利用ください。

# 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！

インスタグラム

Instagram



ID:otarusoutai

公式ライン

LINE



ID:@220xiwyk

ツイッター

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

# 小樽市総合体育館

2025年7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 3 3 - 3 7 1 0 FAX 2 4 - 4 3 3 4  
E-mail otaru@shinko-sports.com

## 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！！<br>ZUMBA教室                         | 4日、6日、<br>11日、18日、<br>25日、27日    | 金20:10～20:40<br>日15:30～16:15                      | 各回20名        | 健康な方。親子で参加も可能               | 金 1回500円<br>日 1回700円        | お申込み、<br>お問い合わせは<br>体育館までお気軽<br>にご連絡ください<br>33-3710<br>インスタグラム<br>@otarusoutai |
| お時間変更！！<br>金曜ピラティス教室                     | 4日、11日、<br>18日                   | 18:50<br>～<br>19:50                               | 20名          | 健康な方。親子で参加も可能               | 1回1,000円                    |                                                                                |
| 今月は午後開催！<br>ママと赤ちゃん応援教室<br>(ベビーマッサージ&ヨガ) | 10日                              | 13:30<br>～<br>15:00                               | 各回20名<br>要予約 | 生後2か月～2歳前後の<br>お子様と保護者の方    | 1回1,000円                    |                                                                                |
| シニアからだづくり教室                              | 4日、7日、11日<br>14日、18日、25日、<br>28日 | 10:00<br>～<br>11:00                               | 各回30名        | 市内在住の65歳以上の方                | 1回500円                      |                                                                                |
| HIPHOPダンス教室                              | 7日、14日、<br>21日、28日               | ①18:00～18:50<br>②19:00～20:15                      | 各回20名        | ①小学1～3年生<br>②小学4～中学3年生      | 月額3,000円<br>または<br>1回1,000円 |                                                                                |
| 火曜フラダンス教室                                | 1日、8日、<br>15日、22日                | 10:00<br>～<br>11:30                               | 20名          | 健康な方。親子で参加も可能               | 1回1,000円                    |                                                                                |
| 日曜フラダンス教室                                | 13日、19日、<br>27日                  | 13:30<br>～<br>15:00                               | 20名          | 健康な方。親子で参加も可能               | 1回1,000円                    |                                                                                |
| 初心者向け<br>サッカー教室                          | 5日、8日、<br>15日、22日                | 5日(土)<br>9:30～10:30<br>8日、15日、22日<br>18:30～19:30  | 20名          | 小学1年生～小学6年生<br>(初心者)        | 月額2,000円                    |                                                                                |
| エンジョイサッカー<br>教室                          | 5日、8日、<br>15日、22日                | 5日(土)<br>10:45～11:45<br>8日、15日、22日<br>19:40～20:40 | 10名          | 中学生～大人(初心者)                 | 1回700円                      |                                                                                |
| 50代からの<br>バランスボール教室                      | 2日、9日、<br>16日、24日                | 2日、9日、16日<br>10:00～10:40<br>24日(木)<br>10:00～10:40 | 各回10名<br>要予約 | 50歳以上の健康な方                  | 1回700円                      |                                                                                |
| ママのための<br>バランスボール教室                      | 2日、9日、<br>16日、24日                | 2日、9日、16日<br>11:00～11:40<br>24日(木)<br>11:00～11:40 | 各回10名<br>要予約 | 乳幼児ママ対象<br>お子様連れ大歓迎！        | 1回700円                      |                                                                                |
| バスケットボール<br>教室                           | 9日、16日                           | 18:00<br>～<br>20:00                               | 20名          | 小学1年生～小学6年生                 | 1回500円                      |                                                                                |
| ホリデーピラティス<br>教室                          | 6日、13日、<br>27日                   | 6日、13日<br>10:00～11:00<br>27日(日)<br>9:30～10:30     | 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                                   | 5日、12日、<br>19日                   | 10:00<br>～<br>11:15                               | 20名          | 健康な方。親子で参加も可能               | 1回1,000円                    |                                                                                |
| お香ヨガ教室                                   | 5日、12日、<br>14日、21日、<br>26日、28日   | 土18:30～19:30<br>月19:00～20:00                      | 各回20名        | 18歳以上の健康な方<br>ヨガマットは貸し出します  | 1回1,000円                    |                                                                                |
| 女性のためのヨガ教室                               | 4日、25日                           | 10:00<br>～<br>10:45                               | 20名          | 18歳以上の健康な女性<br>ヨガマットは貸し出します | 1回700円                      |                                                                                |
| キックボクシング教室                               | 2日、9日、<br>16日、24日                | 初級<br>19:00～19:45<br>中級以上<br>20:00～20:45          | 20名          | 小学1年生～大人                    | 月額4,000円<br>または<br>1回1,500円 |                                                                                |