

# 10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。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                  |    |    |                      |    |    |                       |    |    |                    |   |    |                       |  |  |                      |  |  |                       |   |  |                        |  |  |                    |   |  |                    |   |  |                        |   |  |      |   |  |    |   |  |
|    |    | 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  | 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          |    |    | 一般開放                 |    |    | キックボクシング教室           |    |    | シンコースポーツ<br>バランスボール教室 |    |    | 卓球                   |    |    | ひまわり会<br>ミニテニス        |    |    | ミニバレー<br>ミニテニス     |   |    | おたる体操<br>ジュニアクラブ      |  |  | 一般開放                 |  |  | 1                     | 水 |  |                        |  |  |                    |   |  |                    |   |  |                        |   |  |      |   |  |    |   |  |
| 2  | 木  | バスケットボール               |    |    | 望洋<br>ミニバス             |    |    | はまなす会<br>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<br>マダムスキップ     |    |    | 一般開放               |   |    | 合気武道                  |  |  | 卓球                   |  |  | ボビーの会<br>ミニバレー        |   |  | ミニバレー<br>ミニテニス         |  |  | MIX<br>スクール        |   |  | 一般開放               |   |  | 2                      | 木 |  |      |   |  |    |   |  |
| 3  | 金  | バスケットボール               |    |    | サンキッズ<br>スポーツ          |    |    | バドミントン                |    |    | さつき・さくら<br>こしの会 卓球   |    |    | バレーボール               |    |    | シンコースポーツ<br>女性向けヨガ教室  |    |    | 一般開放                 |    |    | ピラティス教室<br>ZUMBA教室    |    |    | シニアからだづくり<br>教室    |   |    | サルセッション               |  |  | 空手敬天塾                |  |  | 卓球                    |   |  | シャトルクラブ<br>バドミントン      |  |  | ミニバレー<br>ミニテニス     |   |  | あしゅら<br>バレーボール     |   |  | 一般開放                   |   |  | 3    | 金 |  |    |   |  |
| 4  | 土  | U15バスケットボール選手権道央ブロック大会 |    |    |                        |    |    |                       |    |    |                      |    |    |                      |    |    | アタラヨ<br>ダンス           |    |    | 一般開放                 |    |    | シンコースポーツ<br>土曜ヨガ教室    |    |    | リズムスキップ<br>ダンス     |   |    | 空手勲仁塾                 |  |  | 卓球                   |  |  | ミニバレー・ミニテニス           |   |  | ソプラティコ<br>バスケットボールサークル |  |  | 一般開放               |   |  | 4                  | 土 |  |                        |   |  |      |   |  |    |   |  |
| 5  | 日  | 同上                     |    |    | バスケットボール               |    |    | 同上                    |    |    | バドミントン               |    |    | ソフトバレーボール<br>スポンジテニス |    |    | シンコースポーツ<br>ピラティス教室   |    |    | 日曜フラ教室<br>ZUMBA教室    |    |    | 小樽ブレیکن<br>AL         |    |    | 合気武道               |   |    | 一般開放                  |  |  | 卓球                   |  |  | 小樽レディースバドミントン<br>大会   |   |  | ミニバレー<br>ミニテニス         |  |  | 一般開放               |   |  | 5                  | 日 |  |                        |   |  |      |   |  |    |   |  |
| 6  | 月  | バスケットボール               |    |    | 小樽トレセン<br>サッカー         |    |    | バドミントン                |    |    | 小樽トレセン<br>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<br>HIPHOP教室 |    |    | シニアからだづくり<br>教室       |    |    | 一般開放               |   |    | シンコースポーツ<br>お香ヨガ教室    |  |  | 卓球                   |  |  | ミニバレー・ミニテニス           |   |  | 一般開放                   |  |  | 6                  | 月 |  |                    |   |  |                        |   |  |      |   |  |    |   |  |
| 7  | 火  | バスケットボール               |    |    | IKB<br>バスケットボール        |    |    | シーガル<br>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<br>フラダンス教室  |    |    | レディース<br>フォークダンス      |    |    | 剣翔館                |   |    | 一般開放                  |  |  | 空手勲仁塾                |  |  | 卓球                    |   |  | 翔<br>ミニバレー             |  |  | ミニバレー<br>ミニテニス     |   |  | シンコースポーツ<br>サッカー教室 |   |  | 一般開放                   |   |  | 7    | 火 |  |    |   |  |
| 8  | 水  | バスケットボール               |    |    | シンコースポーツ<br>バスケットボール教室 |    |    | バドミントン                |    |    | 杉の子クラブ<br>バドミントン     |    |    | ソフトバレーボール<br>スポンジテニス |    |    | おたる体操<br>ジュニアクラブ      |    |    | 一般開放                 |    |    | シンコースポーツ<br>バランスボール教室 |    |    | 一般開放               |   |    | 卓球                    |  |  | ひまわり会<br>ミニテニス       |  |  | ミニバレー<br>ミニテニス        |   |  | ヒデキッズ                  |  |  | 一般開放               |   |  | 8                  | 水 |  |                        |   |  |      |   |  |    |   |  |
| 9  | 木  | バスケットボール               |    |    | 望洋<br>ミニバス             |    |    | バドミントン                |    |    | 萩の会・やなぎ会<br>卓球       |    |    | ソフトバレーボール<br>スポンジテニス |    |    | SAWAジュニア<br>バドミントン    |    |    | 山田<br>エアロの会          |    |    | 一般開放                  |    |    | 剣翔館                |   |    | モダンダンス<br>マダムスキップ     |  |  | 一般開放                 |  |  | 合気武道                  |   |  | 卓球                     |  |  | はまなす会<br>ミニバレー     |   |  | ミニバレー<br>ミニテニス     |   |  | MIX<br>スクール            |   |  | 一般開放 |   |  | 9  | 木 |  |
| 10 | 金  | バスケットボール               |    |    | 大会準備                   |    |    | バドミントン                |    |    | 大会準備                 |    |    | さつき・さくら<br>こしの会 卓球   |    |    | ソフトバレーボール<br>スポンジテニス  |    |    | 大会準備                 |    |    | シンコースポーツ<br>女性向けヨガ教室  |    |    | 一般開放               |   |    | シニアからだづくり<br>教室       |  |  | サルセッション              |  |  | 空手敬天塾                 |   |  | 卓球                     |  |  | シャトルクラブ<br>バドミントン  |   |  | ミニバレー<br>ミニテニス     |   |  | あしゅら<br>バレーボール         |   |  | 一般開放 |   |  | 10 | 金 |  |
| 11 | 土  | みやび空手大会                |    |    | ソプラティコ<br>バスケットボールサークル |    |    | みやび空手大会               |    |    | バドミントン               |    |    | みやび空手大会              |    |    | バドミントン                |    |    | シンコースポーツ<br>こどもフラ教室  |    |    | 剣翔館                   |    |    | シンコースポーツ<br>お香ヨガ教室 |   |    | シンコースポーツ<br>土曜ヨガ教室    |  |  | リズムスキップ<br>ダンス       |  |  | 空手勲仁塾                 |   |  | 卓球                     |  |  | ミニバレー<br>ミニテニス     |   |  | ヴィエント<br>サッカー      |   |  | おたる体操<br>ジュニアクラブ       |   |  | 一般開放 |   |  | 11 | 土 |  |
| 12 | 日  | 市民スポーツ大会剣道             |    |    | バスケットボール               |    |    | 市民スポーツ大会剣道            |    |    | バドミントン               |    |    | 市民スポーツ大会剣道           |    |    | バレーボール                |    |    | 市民スポーツ大会剣道           |    |    | 小樽ブレیکن<br>AL         |    |    | 合気武道               |   |    | 日曜フラ教室<br>ZUMBA教室     |  |  | シンコースポーツ<br>HIPHOP教室 |  |  | 卓球                    |   |  | ラジオ体操<br>市民大会          |  |  | 体操強化トレーニング         |   |  | 一般開放               |   |  | 12                     | 日 |  |      |   |  |    |   |  |
| 13 | 月祝 | スポーツの日                 |    |    |                        |    |    |                       |    |    |                      |    |    |                      |    |    |                       |    |    |                      |    |    |                       |    |    | 13                 |   | 月祝 |                       |  |  |                      |  |  |                       |   |  |                        |  |  |                    |   |  |                    |   |  |                        |   |  |      |   |  |    |   |  |
| 14 | 火  | バスケットボール               |    |    | IKB<br>バスケットボール        |    |    | シーガル<br>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<br>フラダンス教室  |    |    | レディース<br>フォークダンス      |    |    | 剣翔館                |   |    | 一般開放                  |  |  | 空手勲仁塾                |  |  | 卓球                    |   |  | 翔<br>ミニバレー             |  |  | ミニバレー<br>ミニテニス     |   |  | シンコースポーツ<br>サッカー教室 |   |  | 一般開放                   |   |  | 14   | 火 |  |    |   |  |
| 15 | 水  | バスケットボール               |    |    | バドミントン                 |    |    | 杉の子クラブ<br>バドミントン      |    |    | バドミントン               |    |    | おたる体操<br>ジュニアクラブ     |    |    | 一般開放                  |    |    | キックボクシング<br>教室       |    |    | シンコースポーツ<br>バランスボール教室 |    |    | 一般開放               |   |    | 卓球                    |  |  | ひまわり会<br>ミニテニス       |  |  | ミニバレー<br>ミニテニス        |   |  | ヒデキッズ                  |  |  | 一般開放               |   |  | 15                 | 水 |  |                        |   |  |      |   |  |    |   |  |
| 16 | 木  | バスケットボール               |    |    | 望洋<br>ミニバス             |    |    | はまなす会<br>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    |    |    | シンコースポーツ<br>エアロ教室     |    |    | 一般開放                 |    |    | 剣翔館                   |    |    | モダンダンス<br>マダムスキップ  |   |    | 一般開放                  |  |  | 合気武道                 |  |  | 卓球                    |   |  | ボビーの会<br>ミニバレー         |  |  | ミニバレー<br>ミニテニス     |   |  | MIX<br>スクール        |   |  | 一般開放                   |   |  | 16   | 木 |  |    |   |  |
| 17 | 金  | バスケットボール               |    |    | バドミントン                 |    |    | さつき・さくら<br>こしの会 卓球    |    |    | ソフトバレーボール<br>スポンジテニス |    |    | SAMU<br>サッカー         |    |    | シンコースポーツ<br>女性向けヨガ教室  |    |    | 一般開放                 |    |    | ピラティス教室<br>ZUMBA教室    |    |    | シニアからだづくり<br>教室    |   |    | サルセッション               |  |  | 空手敬天塾                |  |  | 卓球                    |   |  | シャトルクラブ<br>バドミントン      |  |  | ミニバレー<br>ミニテニス     |   |  | あしゅら<br>バレーボール     |   |  | 一般開放                   |   |  | 17   | 金 |  |    |   |  |
| 18 | 土  | バスケットボール               |    |    | ソプラティコ<br>バスケットボールサークル |    |    | バドミントン                |    |    | バドミントン               |    |    | アタラヨ<br>ダンス          |    |    | 剣翔館                   |    |    | 一般開放                 |    |    | シンコースポーツ<br>土曜ヨガ教室    |    |    | リズムスキップ<br>ダンス     |   |    | 空手勲仁塾                 |  |  | 卓球                   |  |  | SAWAジュニア<br>バドミントン    |   |  | トイロ<br>キッズトレーニング       |  |  | おたる体操<br>ジュニアクラブ   |   |  | 一般開放               |   |  | 18                     | 土 |  |      |   |  |    |   |  |
| 19 | 日  | 小樽地区<br>バスケットボールカーニバル  |    |    | バスケットボール               |    |    | 小樽地区<br>バスケットボールカーニバル |    |    | バドミントン               |    |    | バレーボール               |    |    | シンコースポーツ<br>ピラティス教室   |    |    | 日曜フラ教室<br>ZUMBA教室    |    |    | 小樽ブレیکن<br>AL         |    |    | 合気武道               |   |    | 一般開放                  |  |  | 卓球                   |  |  | 少年少女空手道大会<br>市民スポーツ大会 |   |  | ミニバレー<br>ミニテニス         |  |  | 一般開放               |   |  | 19                 | 日 |  |                        |   |  |      |   |  |    |   |  |
| 20 | 月  | バスケットボール               |    |    | 小樽トレセン<br>サッカー         |    |    | バドミントン                |    |    | 小樽トレセン<br>サッカー       |    |    | バレーボール               |    |    | 一般開放                  |    |    | シンコースポーツ<br>HIPHOP教室 |    |    | シニアからだづくり<br>教室       |    |    | 一般開放               |   |    | シンコースポーツ<br>お香ヨガ教室    |  |  | 卓球                   |  |  | ミニバレー・ミニテニス           |   |  | ヒデキッズ                  |  |  | 一般開放               |   |  | 20                 | 月 |  |                        |   |  |      |   |  |    |   |  |
| 21 | 火  | バスケットボール               |    |    | 小樽市教職員体育大会<br>バドミントン   |    |    | シーガル<br>バドミントン        |    |    | 小樽市教職員体育大会<br>バドミントン |    |    | ソフトバレーボール<br>スポンジテニス |    |    | 小樽市教職員体育大会<br>バドミントン  |    |    | シンコースポーツ<br>フラダンス教室  |    |    | レディース<br>フォークダンス      |    |    | 剣翔館                |   |    | 一般開放                  |  |  | 空手勲仁塾                |  |  | 卓球                    |   |  | 翔<br>ミニバレー             |  |  | ミニバレー<br>ミニテニス     |   |  | シンコースポーツ<br>サッカー教室 |   |  | 一般開放                   |   |  | 21   | 火 |  |    |   |  |
| 22 | 水  | バスケットボール               |    |    | シンコースポーツ<br>バスケットボール教室 |    |    | バドミントン                |    |    | クレフィア<br>サッカー        |    |    | 杉の子クラブ<br>バドミントン     |    |    | ソフトバレーボール<br>スポンジテニス  |    |    | おたる体操<br>ジュニアクラブ     |    |    | 一般開放                  |    |    | キックボクシング<br>教室     |   |    | シンコースポーツ<br>バランスボール教室 |  |  | 卓球                   |  |  | ひまわり会<br>ミニテニス        |   |  | ミニバレー<br>ミニテニス         |  |  | SAWAジュニア<br>バドミントン |   |  | 一般開放               |   |  | 22                     | 水 |  |      |   |  |    |   |  |
| 23 | 木  | バスケットボール               |    |    | 望洋<br>ミニバス             |    |    | バドミントン                |    |    | 萩の会・やなぎ会<br>卓球       |    |    | ソフトバレーボール・スポンジテニス    |    |    | 山田<br>エアロの会           |    |    | 一般開放                 |    |    | 剣翔館                   |    |    | モダンダンス<br>マダムスキップ  |   |    | 一般開放                  |  |  | 合気武道                 |  |  | 卓球                    |   |  | はまなす会<br>ミニバレー         |  |  | ミニバレー<br>ミニテニス     |   |  | MIX<br>スクール        |   |  | 一般開放                   |   |  | 23   | 木 |  |    |   |  |
| 24 | 金  | バスケットボール               |    |    | バドミントン                 |    |    | さつき・さくら<br>こしの会 卓球    |    |    | ソフトバレーボール<br>スポンジテニス |    |    | SAMU<br>サッカー         |    |    | シンコースポーツ<br>女性向けヨガ教室  |    |    | 一般開放                 |    |    | ピラティス教室<br>ZUMBA教室    |    |    | シニアからだづくり<br>教室    |   |    | 一般開放                  |  |  | 空手敬天塾                |  |  | 卓球                    |   |  | シャトルクラブ<br>バドミントン      |  |  | ミニバレー<br>ミニテニス     |   |  | あしゅら<br>バレーボール     |   |  | 一般開放                   |   |  | 24   | 金 |  |    |   |  |
| 25 | 土  | 第44回バドミントン小樽地区中学新人大会   |    |    |                        |    |    |                       |    |    |                      |    |    |                      |    |    | シンコースポーツ<br>こどもフラ教室   |    |    | 剣翔館                  |    |    | シンコースポーツ<br>お香ヨガ教室    |    |    | 一般開放               |   |    | リズムスキップ<br>ダンス        |  |  | 空手勲仁塾                |  |  | ちびっ子<br>駆伝            |   |  | 卓球                     |  |  | OFAキッズ<br>サッカー     |   |  | ヴィエント<br>サッカー      |   |  | ソプラティコ<br>バスケットボールサークル |   |  | 一般開放 |   |  | 25 | 土 |  |
| 26 | 日  | 同上                     |    |    | バスケットボール               |    |    | 同上                    |    |    | バドミントン               |    |    | 同上                   |    |    | SAFY                  |    |    | シンコースポーツ<br>ピラティス教室  |    |    | 日曜フラ教室<br>ZUMBA教室     |    |    | 小樽ブレیکن<br>AL      |   |    | 合気武道                  |  |  | 一般開放                 |  |  | 卓球                    |   |  | 小樽コルサリオ<br>サッカー        |  |  | トイロ<br>キッズトレーニング   |   |  | ミニバレー<br>ミニテニス     |   |  | 一般開放                   |   |  | 26   | 日 |  |    |   |  |
| 27 | 月  | バスケットボール               |    |    | 小樽トレセン<br>サッカー         |    |    | バドミントン                |    |    | 小樽トレセン<br>サッカー       |    |    | ソフトバレーボール・スポンジテニス    |    |    | SAWAジュニア<br>バドミントン    |    |    | 一般開放                 |    |    | シンコースポーツ<br>HIPHOP教室  |    |    | シニアからだづくり<br>教室    |   |    | 一般開放                  |  |  | 卓球                   |  |  | ミニバレー・ミニテニス           |   |  | おたる体操<br>ジュニアクラブ       |  |  | 一般開放               |   |  | 27                 | 月 |  |                        |   |  |      |   |  |    |   |  |
| 28 | 火  | バスケットボール               |    |    | IKB<br>バスケットボール        |    |    | シーガル<br>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<br>フラダンス教室  |    |    | レディース<br>フォークダンス      |    |    | 剣翔館                |   |    | 一般開放                  |  |  | 空手勲仁塾                |  |  | 卓球                    |   |  | 翔<br>ミニバレー             |  |  | ミニバレー<br>ミニテニス     |   |  | シンコースポーツ<br>サッカー教室 |   |  | 一般開放                   |   |  | 28   | 火 |  |    |   |  |
| 29 | 水  | バスケットボール               |    |    | バドミントン                 |    |    | クレフィア<br>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<br>ジュニアクラブ     |    |    | 一般開放                  |    |    | キックボクシング<br>教室       |    |    | シンコースポーツ<br>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<br>バドミントン      |   |  | ミニバレー・ミニテニス            |  |  | 一般開放               |   |  | 29                 | 水 |  |                        |   |  |      |   |  |    |   |  |
| 30 | 木  | バスケットボール               |    |    | はまなす会<br>ミニバレー         |    |    | バドミントン                |    |    | 萩の会・やなぎ会<br>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<br>ママ応援教室    |    |    | 一般開放                 |    |    | 剣翔館                   |    |    | モダンダンス<br>マダムスキップ  |   |    | 一般開放                  |  |  | 合気武道                 |  |  | 卓球                    |   |  | ボビーの会<br>ミニバレー         |  |  | ミニバレー<br>ミニテニス     |   |  | ヒデキッズ              |   |  | 一般開放                   |   |  | 30   | 木 |  |    |   |  |
| 31 | 金  | 整理日（休館）                |    |    |                        |    |    |                       |    |    |                      |    |    |                      |    |    |                       |    |    |                      |    |    |                       |    |    | 31                 | 金 |    |                       |  |  |                      |  |  |                       |   |  |                        |  |  |                    |   |  |                    |   |  |                        |   |  |      |   |  |    |   |  |



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

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、ロビーをお願いします。

○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10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

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                                                                |
| こどもフラダンス教室                   | 11日、25日                   | 10:00～10:40                              | 各回10名        | 4歳～小学6年生。親子で参加も可能           | 1回500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<br>33-3710<br>Instagram @otarusoutai |
| お香ヨガ教室<br>(隔週 月・土)           | 6日、11日、20日、25日            | 月19:00～20:00<br>土18:30～19:30             | 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                    |                                                                   |
| かんたんエアロ教室                    | 16日                       | 10:00～11:00                              | 20名          | 50歳以上の健康な方                  | 1回500円                      |                                                                   |
| ZUMBA教室                      | 3日、5日、12日、17日、19日、24日、26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        |                                                                   |
| ママと赤ちゃん応援教室<br>(ベビーマッサージ&ヨガ) | 30日                       | 10:00～11:30                              | 各回20名<br>要予約 | 生後2か月～2歳前後の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                  | 3日、6日、10日、17日、20日、24日、27日 | 10:00～11:00                              | 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                  | 6日、12日、20日、27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                    | 7日、14日、21日、28日            | 10:00～11:30                              | 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                    | 5日、12日、19日、26日            | 13:30～15:00                              | 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              | 7日、14日、21日、28日            | 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              | 7日、14日、21日、28日            | 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          | 1日、8日、15日、22日、29日         | 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          | 1日、8日、15日、22日、29日         | 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               | 8日、22日                    | 18:00～20:00                              | 20名          | 小学1年生～小学6年生                 | 1回500円                      |                                                                   |
| 金曜ピラティス教室                    | 3日、17日、24日                | 18:50～19:50                              | 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<br>教室              | 5日、19日、26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                       | 4日、11日、18日                | 10:00～11:15                              | 20名          | 健康な方。親子で参加も可能               | 1回1,000円                    |                                                                   |
| 女性のためのヨガ教室                   | 3日、10日、17日、24日            | 10:00～11:00                              | 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                   | 1日、15日、22日、29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 |                                                                   |