

# 11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                   |                       |                       |                     |                                 |                   |                   |                |                        |                        |                |       |      |   |   |
|    | 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  | 土    | 小樽・後志ソフトテニス<br>中学生代表決定戦         |                  | バスケットボール               | 小樽・後志ソフトテニス<br>中学生代表決定戦         |                  | バドミントン             | 小樽・後志ソフトテニス<br>中学生代表決定戦         |                      | バドミントン               | シンコースポーツ<br>こどもフラ教室  |                      | 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        | 空手勉仁塾                 | シンコースポーツ<br>ワークショップ |                                 | 卓球                | 稲穂<br>スラッガーズ      |                | ミス・ショット<br>テニス         | ソブラティコ<br>バスケットボールサークル | 一般開放           | 1     | 土    |   |   |
| 2  | 日    | 小樽地区中学生バスケット<br>ボールチャレンジマッチ     |                  | 小樽サンダーボーイズ<br>バスケットボール | 小樽地区中学生バスケット<br>ボールチャレンジマッチ     |                  | バドミントン             | 小樽地区中学生バスケット<br>ボールチャレンジマッチ     |                      | 小樽コルサリオ<br>サッカー      | 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    | 小樽ブレイキン<br>AL          | 合気武道                   |                        | 一般開放                  |                       | 卓球                  |                                 | ミニバレー<br>ミニテニス    |                   | SAMU<br>サッカー   | ミニバレー<br>ミニテニス         | 一般開放                   | 2              | 日     |      |   |   |
| 3  | 月祝   | 小樽地区中学練習会<br>バドミントン             |                  | バスケットボール               | 小樽地区中学練習会<br>バドミントン             |                  | バドミントン             | ソフトバレーボール<br>スポンジテニス            |                      | テニス協会<br>ジュニア        | バレーボール               | 一般開放                 |                      | シンコースポーツ<br>HIPHOP教室   |                        | 一般開放                   |                       | シンコースポーツ<br>お香ヨガ教室    |                     | 卓球                              | アート<br>フェス        | 卓球                | ヴィエント練習試合      |                        | ミニバレー<br>ミニテニス         | 一般開放           | 3     | 月祝   |   |   |
| 4  | 火    | 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           | SAWAジュニア<br>バドミントン | ソフトバレーボール<br>スポンジテニス            |                      | ソフトテニス<br>女子クラブ      | SAFY                 | シンコースポーツ<br>火曜フラ教室   |                      | レディース<br>フォークダンス       | 剣翔館                    | 一般開放                   |                       | 空手勉仁塾                 |                     | 卓球                              |                   | 翔<br>ミニバレー        |                | アドバン<br>テニス            | シンコースポーツ<br>サッカー教室     | 一般開放           | 4     | 火    |   |   |
| 5  | 水    | ソフトテニス                          |                  |                        | テニス                             |                  |                    | 小樽<br>ラグビースクール                  | 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>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 |                     | 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 | 5 | 水 |
| 6  | 木    | ソフトテニス                          | 小樽市教職員体育大会<br>卓球 |                        | バドミントン                          | 小樽市教職員体育大会<br>卓球 |                    | 萩の会・やなぎ会<br>卓球                  |                      | 小樽市教職員体育大会<br>卓球     |                      | 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           | 6     | 木    |   |   |
| 7  | 金    | 小樽市特別支援学校<br>合同体育大会             |                  | SAMU<br>サッカー           | 小樽市特別支援学校<br>合同体育大会             |                  | サンキッズ<br>スポーツ      | 小樽市特別支援学校<br>合同体育大会             |                      | 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>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        |                        | サルセーション               | 空手敬天塾                 | 卓球                  |                                 | シャトルクラブ<br>バドミントン |                   | 海上保安庁<br>訓練    | あしゅら<br>バレーボール         | 一般開放                   | 7              | 金     |      |   |   |
| 8  | 土    | U-12 U-15バスケットボール<br>交流大会       |                  | ソブラティコ<br>バスケットボールサークル | U-12 U-15バスケットボール<br>交流大会       |                  | 小樽60雀<br>サッカー      | U-12 U-15バスケットボール<br>交流大会       |                      | バレーボール               | 一般開放                 |                      | 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        | 空手勉仁塾               | 卓球                              |                   | 小樽市体連連盟技術講習会      |                |                        |                        | 一般開放           | 8     | 土    |   |   |
| 9  | 日    | 小樽市教育委員会<br>遊びだヨ！全員集合！！         |                  | バスケットボール               | 小樽市教育委員会<br>遊びだヨ！全員集合！！         |                  | バドミントン             | 小樽市教育委員会<br>遊びだヨ！全員集合！！         |                      | バドミントン               | 一般開放                 |                      | シンコースポーツ<br>ZUMBA教室  | 小樽ブレイキン<br>AL          | 合気武道                   |                        | 一般開放                  |                       | 卓球                  |                                 | 小樽市体連連盟体力テスト会     |                   | SAMU<br>サッカー   | 一般開放                   | 9                      | 日              |       |      |   |   |
| 10 | 月    | バスケットボール                        |                  |                        | バドミントン                          |                  | 小樽トレセン<br>サッカー     | リフレ<br>テニスの会                    |                      | ソフトバレーボール<br>スポンジテニス | 小樽トレセン<br>サッカー       | 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                   | 10             | 月     |      |   |   |
| 11 | 火    | 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               |                      |                      |                      | シンコースポーツ<br>火曜フラ教室   |                      | レディース<br>フォークダンス       | 剣翔館                    | 一般開放                   |                       | 空手勉仁塾                 |                     | 卓球                              | ママ<br>応援<br>教室    | 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           | 11    | 火    |   |   |
| 12 | 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                |                      | バドミントン               | 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>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 |                       | 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  | 12   | 水 |   |
| 13 | 木    | たんぽぽ会<br>テニス                    | テニス              |                        | はまなす会<br>ミニバレー                  |                  | バドミントン             | SAWAジュニア<br>バドミントン              | ソフトバレーボール<br>スポンジテニス |                      | ソフトテニスOG会<br>審判講習会   | 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>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                |                   | ポピーの会<br>ミニバレー |                        | ミニバレー・ミニテニス            | 一般開放           | 13    | 木    |   |   |
| 14 | 金    | テニス                             |                  |                        | ソフトテニス                          |                  |                    | 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         | 市主催<br>女性向けヨガ教室      |                      | 一般開放                   | ピラティス教室<br>ZUMBA教室     | 一般開放                   |                       | サルセーション               | 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           | 14    | 金    |   |   |
| 15 | 土    | 小樽地区秋季バスケットボール選手権大会             |                  |                        |                                 |                  |                    | ソフトバレーボール<br>スポンジテニス            |                      | ソフトテニス<br>花園クラブ      | バレーボール               | 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        | 空手勉仁塾                 | 卓球                  |                                 | 稲穂<br>スラッガーズ      |                   | ミス・ショット<br>テニス | ソブラティコ<br>バスケットボールサークル | 一般開放                   | 15             | 土     |      |   |   |
| 16 | 日    | 同上                              |                  | バスケットボール               | 同上                              |                  | バドミントン             | 小樽<br>ラグビースクール                  |                      | technic<br>サッカー      | バドミントン               | 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      | 小樽ブレイキン<br>AL          | 合気武道                   |                       | 一般開放                  |                     | 卓球                              |                   | フェンシング大会          |                |                        |                        | 一般開放           | 16    | 日    |   |   |
| 17 | 月    | 海上中学校球技大会                       |                  | バスケットボール               | 海上中学校球技大会                       |                  | バドミントン             | リフレ<br>テニスの会                    |                      | 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       |                | おたる体操<br>ジュニアクラブ       | 一般開放                   | 17             | 月     |      |   |   |
| 18 | 火    | 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           |                    | バレーボール                          |                      | SAFY                 | シンコースポーツ<br>火曜フラ教室   |                      | レディース<br>フォークダンス     | 剣翔館                    | 一般開放                   |                        | 空手勉仁塾                 |                       | 卓球                  |                                 | 翔<br>ミニバレー        |                   | アドバン<br>テニス    | シンコースポーツ<br>サッカー教室     | 一般開放                   | 18             | 火     |      |   |   |
| 19 | 水    | バスケットボール                        |                  | 小樽<br>ラグビースクール         | 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                 |                      | シンコースポーツ<br>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  |                       | 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<br>ミニテニス         | ヒデキッズ                  | 一般開放           | 19    | 水    |   |   |
| 20 | 木    | ソフトテニス                          |                  |                        | テニス                             |                  |                    | 萩の会・やなぎ会<br>卓球                  |                      | ソフトテニス<br>女子クラブ      | ソフトバレーボール<br>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           | 20    | 木    |   |   |
| 21 | 金    | バスケットボール                        |                  |                        | バドミントン                          |                  | サンキッズ<br>スポーツ      | 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         | 市主催<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        |                       | サルセーション               | 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           | 21    | 金    |   |   |
| 22 | 土    | ヴィエント練習試合                       |                  | 大会準備                   | バドミントン                          | MAクラブ<br>ソフトテニス  | 大会準備               | バドミントン                          | ソフトテニス<br>花園クラブ      |                      | 大会準備                 | 一般開放                 |                      | 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        | 空手勉仁塾               | 卓球                              |                   | ミニバレー<br>ミニテニス    |                | ミス・ショット<br>テニス         | 大会準備                   | 一般開放           | 22    | 土    |   |   |
| 23 | 日祝   | うしおライオンズクラブ杯争<br>奪北海道小学生ハレボール大会 |                  | バスケットボール               | うしおライオンズクラブ杯争<br>奪北海道小学生ハレボール大会 |                  | バドミントン             | うしおライオンズクラブ杯争<br>奪北海道小学生ハレボール大会 |                      | technic<br>サッカー      | 一般開放                 | 日曜フラ教室<br>ZUMBA教室    | 小樽ブレイキン<br>AL        | 合気武道                   |                        | 一般開放                   |                       | 卓球                    |                     | うしおライオンズクラブ杯争<br>奪北海道小学生ハレボール大会 |                   |                   |                | おたる体操<br>ジュニアクラブ       | 一般開放                   | 23             | 日祝    |      |   |   |
| 24 | 月祝   | TIOSフットサルリーグ                    |                  | バスケットボール               | TIOSフットサルリーグ                    |                  | バドミントン             | TIOSフットサルリーグ                    |                      | バレーボール               | 一般開放                 |                      | シンコースポーツ<br>HIPHOP教室 |                        | 一般開放                   |                        | 卓球                    |                       | ミニバレー<br>ミニテニス      |                                 | テニス協会<br>ジュニア     | ミニバレー<br>ミニテニス    | 一般開放           |                        | 24                     | 月祝             |       |      |   |   |
| 25 | 火    | テニス                             |                  |                        | シーガル<br>バドミントン                  | ソフトテニス           |                    | バレーボール                          |                      | SAFY                 | シンコースポーツ<br>火曜フラ教室   |                      | レディース<br>フォークダンス     | 剣翔館                    | 一般開放                   |                        | 空手勉仁塾                 |                       | 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                   | 25             | 火     |      |   |   |
| 26 | 水    | テニス                             |                  | シンコースポーツ<br>バスケットボール教室 | ソフトテニス                          |                  | 小樽<br>ラグビースクール     | 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>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 |                       | 一般開放                | 空手敬天塾                           | 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  | 26   | 水 |   |
| 27 | 木    | たんぽぽ会<br>テニス                    | バスケットボール         | technic<br>サッカー        | はまなす会<br>ミニバレー                  |                  | 萩の会・やなぎ会<br>卓球     |                                 | ソフトテニスOG会<br>審判講習会   | ソフトバレーボール<br>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                  |                                 | ポピーの会<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                   | 27             | 木     |      |   |   |
| 28 | 金    | 整理日（休館）                         |                  |                        |                                 |                  |                    |                                 |                      |                      |                      |                      |                      |                        |                        |                        |                       |                       |                     |                                 |                   |                   |                |                        |                        |                | 28    | 金    |   |   |
| 29 | 土    | 全道U-17フットサル<br>選手権大会小樽地区        |                  | 大会準備                   | 全道U-17フットサル<br>選手権大会小樽地区        |                  | 大会準備               | 全道U-17フットサル<br>選手権大会小樽地区        |                      | 大会準備                 | 一般開放                 |                      |                      | シンコースポーツ<br>土曜ヨガ教室     |                        | 一般開放                   |                       | 卓球                    |                     | 第50回記念勲仁塾道場杯                    |                   | おたる体操<br>ジュニアクラブ  | 一般開放           | 29                     | 土                      |                |       |      |   |   |
| 30 | 日    | 第50回記念勲仁塾道場杯争奪空手道選手権大会          |                  |                        |                                 |                  |                    |                                 |                      |                      |                      | 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      | 小樽ブレイキン<br>AL          | 合気武道                   |                       | 一般開放                  |                     | 卓球                              |                   | 小樽<br>ラグビースクール    |                | SAMU<br>サッカー           | ソブラティコ<br>バスケットボールサークル | 一般開放           | 30    | 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の入室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！

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

小樽市総合体育館

2025年11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                                                                               |
|------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| ママと赤ちゃん応援教室<br>(ベビーマッサージ&ヨガ) | 11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                    | 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>Instagram<br>@otarusoutai |
| お香ヨガ教室<br>(隔週 月・土)           | 3日、8日、<br>17日、22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                    | 13日                                      | 10:00<br>～<br>11:00                      | 20名          | 50歳以上の健康な方                  | 1回500円                      |                                                                                  |
| ZUMBA教室                      | 2日、7日、<br>9日、14日、<br>16日、21日、<br>23日、30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<br>可能           | 金 1回500円<br>日 1回700円        |                                                                                  |
| こどもフラダンス教室                   | 1日、15日                                   | 10:00<br>～<br>10:40                      | 各回10名        | 4歳～小学6年生。親子<br>で参加も可能       | 1回500円                      |                                                                                  |
| シニアからだづくり教室                  | 7日、10日、<br>17日、21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                  | 3日、10日、<br>17日、24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                    | 4日、11日、<br>18日、25日                       | 10:00<br>～<br>11:30                      | 20名          | 健康な方。親子で参加も<br>可能           | 1回1,000円                    |                                                                                  |
| 日曜フラダンス教室                    | 2日、16日、<br>23日、30日                       | 13:30<br>～<br>15:00                      | 20名          | 健康な方。親子で参加も<br>可能           | 1回1,000円                    |                                                                                  |
| 初心者向け<br>サッカー教室              | 4日、11日、<br>18日、25日                       | 18:30<br>～<br>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              | 4日、11日、<br>18日、25日                       | 19:40<br>～<br>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          | 5日、12日、<br>19日、26日                       | 10:00<br>～<br>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          | 5日、12日、<br>19日、26日                       | 11:00<br>～<br>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               | 12日、26日                                  | 18:00<br>～<br>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                    | 7日、14日、<br>21日                           | 18:50<br>～<br>19:50                      | 20名          | 健康な方。親子で参加も<br>可能           | 1回1,000円                    |                                                                                  |
| ホリデーピラティス<br>教室              | 2日、16日、<br>30日                           | 10:00<br>～<br>11:00                      | 20名          | 健康な方。親子で参加も<br>可能           | 1回1,000円                    |                                                                                  |
| 土曜ヨガ教室                       | 1日、8日、<br>15日、29日                        | 10:00<br>～<br>11:15                      | 20名          | 健康な方。親子で参加も<br>可能           | 1回1,000円                    |                                                                                  |
| 女性のためのヨガ教室                   | 7日                                       | 10:00<br>～<br>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                   | 5日、12日、<br>19日、26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 |                                                                                  |