

12 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。

		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	月	バスケットボール			バドミントン			小樽トレセン サッカー	リフレ テニスの会	ソフトテニス 女子クラブ	小樽トレセン サッカー	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	お香ヨガ 教室	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	1	月					
2	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			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	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	2	火							
3	水	バスケットボール		小樽 ラグビースクール	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	ヒデキッズ	一般開放	3	水							
4	木	ソフトテニス			テニス				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	MIX スクール	一般開放	4	木							
5	金	バスケットボール		サンキッズ スポーツ	バレーボール				さつき・さくら こしの会 卓球	ソフトテニス 花園クラブ	SAMU サッカー	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	女性ヨガ 教室	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	5	金						
6	土	小樽支部高校新人戦 ソフトテニス		バスケットボール	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		AMAZE バトンサークル	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	お香ヨガ 教室	ミス・ショット テニス	稲穂 スラッカーズ	ソプラティコ バスケットボールサークル	一般開放	6	土								
7	日	第52回全道選抜小樽インドアソフトテニス大会										シンコースポーツ ピラティス教室	日曜フラ教室 ZUMBA教室	小樽ブレイキン AL	合気武道	一般開放			卓球	手稲西 ミニバス	SAMU サッカー	ミニバレー ミニテニス	一般開放	7	日								
8	月	バスケットボール		SAWAジュニア バドミントン	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	ソフトテニスOG会 審判講習会	小樽トレセン サッカー	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	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	月							
9	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			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	9	火							
10	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			小樽 ラグビースクール	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	ヒデキッズ	一般開放	10	水							
11	木	たんぽぽ会 テニス	テニス			はまなす会 ミニバレー	バレーボール			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			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	11	木							
12	金	テニス			ソフトテニス				さつき・さくら こしの会 卓球	ソフトテニス 花園クラブ	SAMU サッカー	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			一般開放	12	金						
13	土	小樽市フットサルカーニバル										シンコースポーツ こどもフラ教室	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	小樽市フットサルカーニバル			ソプラティコ バスケットボールサークル	一般開放	13	土								
14	日	同上		バスケットボール	同上			バレーボール	同上			AMAZE バトンサークル	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	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	14	日							
15	月	バスケットボール		小樽トレセン サッカー	バレーボール			小樽トレセン サッカー	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	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			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	月						
16	火	ソフトテニス			シーガル バドミントン	テニス			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	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	16	火							
17	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	ヒデキッズ	一般開放	17	水							
18	木	明峰高校体育大会										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	ママ 心技 教室	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	18	木							
19	金	同上		バスケットボール	同上			バドミントン	同上			SAMU サッカー	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 ピラティス教室	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	シンコースポーツ キックボクシング教室	一般開放	19	金						
20	土	令和7年度北海道学生選抜インドアソフトテニス選手権大会										シンコースポーツ こどもフラ教室	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			ソプラティコ バスケットボールサークル	一般開放	20	土								
21	日	小樽総合卓球選手権		AMAZE バトンサークル	小樽総合卓球選手権			バレーボール	小樽総合卓球選手権		おたる体操 ジュニアクラブ	シンコースポーツ ピラティス教室	日曜フラ教室 ZUMBA教室	小樽ブレイキン AL	合気武道	一般開放			卓球	剣道納会		SAMU サッカー	Bスリー バスケットボール	一般開放	21	日							
22	月	テニス			ソフトテニス				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			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	22	月							
23	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	SAWAジュニア 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	23	火							
24	水	整理日（休館）										整理日（休館）										整理日（休館）										24	水
25	木	たんぽぽ会 テニス	テニス協会 ジュニア	大会準備	はまなす会 ミニバレー	バドミントン	大会準備	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	大会準備	シンコースポーツ エアロ教室	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			北星学園女子バドミントン部			MIX スクール	一般開放	25	木							
26	金	中学バスケットボール新人大会南北海道大会										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	一般開放			空手敬天塾	卓球			シャトルクラブ バドミントン	technic サッカー	おたる体操 ジュニアクラブ	一般開放	26	金						
27	土	同上										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	一般開放	卓球			ミス・ショット テニス	稲穂 スラッカーズ	ソプラティコ バスケットボールサークル	一般開放	27	土							
28	日	同上										一般開放	シンコースポーツ ZUMBA教室	小樽ブレイキン AL	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	Bスリー バスケットボール	一般開放	28	日								
29	月	休館日										休館日										休館日										29	月
30	火	休館日										休館日										休館日										30	火
31	水	休館日										休館日										休館日										31	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表示してください。
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。

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

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 (ベビーマッサージ&ヨガ)	18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 33-3710 Instagram @otarusoutai
お香ヨガ教室 (隔週 月・土)	1日、6日、 15日、20日	月19:00～20:00 土18:30～19:30	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	
かんたんエアロ教室	25日	10:00 ～ 11:00	20名	50歳以上の健康な方	1回500円	
ZUMBA教室	5日、7日、 12日、21日、 26日、28日	金20:10～20:40 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 日 1回700円	
こどもフラダンス教室	13日、20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	
シニアからだづくり教室	1日、5日、 8日、12日、 15日、19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	1日、8日、 15日、22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	
火曜フラダンス教室	2日、9日、 16日、23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	7日、14日、 21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 サッカー教室	2日、9日、 16日、23日	18:30 ～ 19:30	20名	小学1年生～小学6年生 (初心者)	月額2,000円	
エンジョイサッカー 教室	2日、9日、 16日、23日	19:40 ～ 20:40	10名	中学生～大人(初心者)	1回700円	
50代からの バランスボール教室	3日、10日、 17日	10:00 ～ 10:40	各回10名 要予約	50歳以上の健康な方	1回700円	
ママのための バランスボール教室	3日、10日、 17日	11:00 ～ 11:40	各回10名 要予約	乳幼児ママ対象 お子様連れ大歓迎！	1回700円	
バスケットボール 教室	10日、17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	12日、19日、 26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 教室	7日、14日、 21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	6日、13日、 20日、27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	5日、12日、 19日、26日	10:00 ～ 11:00	20名	18歳以上の健康な女性 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	3日、10日、 17日、 19日(金)	初級 19:00～19:45 中級以上 20:00～20:45	20名	小学1年生～大人	月額4,000円 または 1回1,500円	