

8月の使用予定(2026)

◎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   |    |    |   |   |
| 1  | 土  | バスケットボール            |    |                        | バドミントン           |        |                    | バドミントン            |                      |                     | シンコースポーツ<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   | SAMU<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                   |                |      | 1    | 土  |    |   |   |
| 2  | 日  | AMAZEパトナーサークル       |    | バスケットボール               | 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<br>ピラティス教室  | フラダンス教室<br>ZUMBA教室  | 小樽ブレイキン<br>AL          | 合気武道                  |                     | 一般開放               |                  | 卓球               |                  | 全道ママさんバレー予選会           |                        |                        | SAFY           |      | 一般開放 |    |    | 2 | 日 |
| 3  | 月  | バスケットボール            |    |                        | バドミントン           |        |                    | バレーボール            |                      | カナーレ<br>サッカー        | 一般開放                 |                     | シンコースポーツ<br>ストリートダンス教室 | シニアからだづくり<br>教室       | 一般開放                |                    | 卓球               |                  | 杉の子クラブ<br>バドミントン | 翔<br>ミニバレー             | 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           |      |      | 3  | 月  |   |   |
| 4  | 火  | 小樽バスケットボールサマーキャンプ大会 |    |                        |                  |        |                    |                   |                      |                     | 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    | HOORAY<br>ダンス          | 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           |      |      | 4  | 火  |   |   |
| 5  | 水  | 同上                  |    |                        |                  |        |                    |                   |                      |                     | 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                |                    | 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 |    |    | 5 | 水 |
| 6  | 木  | 同上                  |    | バスケットボール               | 同上               |        | バドミントン             | 同上                |                      | おたる体操<br>ジュニアクラブ    | 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               |                        | トランポリン<br>教室           | 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  | バスケットボール            |    | SAWAジュニア<br>バドミントン     | バドミントン           |        | サンキッズ<br>スポーツ      | 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 | 小樽開発建設部<br>フットサル    | シンコースポーツ<br>女性向けヨガ教室 | 一般開放                | シンコースポーツ<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               |                        | トランポリン<br>教室           | サンシャイン<br>キッズ          | あしゅら<br>バレーボール | 一般開放 |      |    | 7  | 金 |   |
| 8  | 土  | 尾山カップ               |    |                        |                  |        |                    |                   |                      |                     | アタラシ<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               | 選手               | 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                   |                |      | 8    | 土  |    |   |   |
| 9  | 日  | 選挙のため全館貸切り          |    |                        |                  |        |                    |                   |                      |                     |                      |                     |                        |                       |                     |                    |                  |                  |                  |                        |                        |                        |                |      |      | 9  | 日  |   |   |
| 10 | 月  | 選挙                  |    | バスケットボール               | 選挙               |        | バドミントン             | 選挙                |                      | カナーレ<br>サッカー        | 選挙                   |                     | シンコースポーツ<br>ストリートダンス教室 | 選挙                    |                     | 一般開放               |                  | 選手               | 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 | 火祝 | バスケットボール            |    |                        | バドミントン           |        |                    | サニー<br>スポーツ交流会    | ソフトバレーボール<br>スポンジテニス | SAFY                | 一般開放                 |                     | 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<br>サッカー教室     | 一般開放                   |                |      | 11   | 火祝 |    |   |   |
| 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           |        | SAWAジュニア<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                 |                     | 一般開放                   |                       | 卓球                  |                    | 杉の子クラブ<br>バドミントン | 翔<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                   |                        |                | 12   | 水    |    |    |   |   |
| 13 | 木  | バスケットボール            |    |                        | バドミントン           |        |                    | ソフトバレーボール・スポンジテニス |                      | 小樽ブレイキン<br>AL       | 一般開放                 |                     | 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                   |                |      | 13   | 木  |    |   |   |
| 14 | 金  | バスケットボール            |    |                        | バドミントン           |        |                    | 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                | シンコースポーツ<br>ピラティス教室    | 一般開放                  |                     | 卓球                 |                  | ミニバレー・ミニテニス      |                  |                        | 一般開放                   |                        |                | 14   | 金    |    |    |   |   |
| 15 | 土  | 尾山カップ               |    |                        |                  |        |                    |                   |                      |                     | 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      | 一般開放               |                  | 卓球               |                  | 翔楽舞 よさこい練習             |                        | ソプラティコ<br>バスケットボールサークル | 一般開放           |      |      | 15 | 土  |   |   |
| 16 | 日  | 同上                  |    |                        |                  |        |                    |                   |                      |                     | シンコースポーツ<br>ピラティス教室  | フラダンス教室<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・ミニテニス      |                        |                        | 一般開放                   |                |      | 16   | 日  |    |   |   |
| 17 | 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     | バドミントン            |                      | カナーレ<br>サッカー        | 一般開放                 |                     | シンコースポーツ<br>ストリートダンス教室 | 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                   |                        |                | 17   | 月    |    |    |   |   |
| 18 | 火  | バスケットボール            |    | SAWAジュニア<br>バドミントン     | 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>火曜フラ教室   | レディース<br>フォークダンス    | HOORAY<br>ダンス          | 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           |      |      | 18 | 火  |   |   |
| 19 | 水  | バスケットボール            |    |                        | 杉の子クラブ<br>バドミントン | バドミントン |                    | バレーボール            |                      | おたる体操<br>ジュニアクラブ    | 一般開放                 |                     | 一般開放                   |                       | 卓球                  |                    | ひまわり会<br>ミニテニス   | タイロ<br>キッズトレーニング | ヒデキッズ            | 一般開放                   |                        |                        | 19             | 水    |      |    |    |   |   |
| 20 | 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<br>スポンジテニス | 小樽開発建設部<br>フットサル    | 山田<br>エアロの会          | 小樽ブレイキン<br>AL       | 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           |      |      | 20 | 木  |   |   |
| 21 | 金  | バスケットボール            |    |                        | バドミントン           |        |                    | さくら<br>こしの会 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<br>女性向けヨガ教室 | 一般開放                | シンコースポーツ<br>ZUMBA教室    | シニアからだづくり<br>教室       | シンコースポーツ<br>ママ応援教室  | 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 |      |    | 21 | 金 |   |
| 22 | 土  | 市民スポーツ大会バレーボール(小中)  |    |                        |                  |        |                    |                   |                      |                     | 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   | タイロ<br>キッズトレーニング       | ソプラティコ<br>バスケットボールサークル | 一般開放                   |                |      | 22   | 土  |    |   |   |
| 23 | 日  | 同上(高・一般・ママさん)       |    |                        |                  |        |                    |                   |                      |                     | 一般開放                 | シンコースポーツ<br>フラダンス教室 | 小樽ブレイキン<br>AL          | 合気武道                  | 一般開放                |                    | 卓球               |                  | ミニバレー・ミニテニス      |                        |                        | 一般開放                   |                |      | 23   | 日  |    |   |   |
| 24 | 月  | バスケットボール            |    |                        | バドミントン           |        |                    | バレーボール            |                      | カナーレ<br>サッカー        | 一般開放                 |                     | シンコースポーツ<br>ストリートダンス教室 | シニアからだづくり<br>教室       | 一般開放                |                    | 卓球               |                  | 翔<br>ミニバレー       | 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                   |                |      | 24   | 月  |    |   |   |
| 25 | 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 |                      | 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    | HOORAY<br>ダンス          | 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           |      |      | 25 | 火  |   |   |
| 26 | 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 | 杉の子クラブ<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 | 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>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  | バスケットボール            |    |                        | 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>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               |                        | 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 |      |    | 27 | 木 |   |
| 28 | 金  | 整理日(休館)             |    |                        |                  |        |                    |                   |                      |                     |                      |                     |                        |                       |                     |                    |                  |                  |                  |                        |                        |                        |                |      |      | 28 | 金  |   |   |
| 29 | 土  | 市民スポーツ大会バドミントン(中学)  |    |                        |                  |        |                    |                   |                      |                     | シンコースポーツ<br>こどもフラ教室  | 剣翔館                 | 一般開放                   | シンコースポーツ<br>土曜ヨガ教室    | シンコースポーツ<br>フラダンス教室 | 一般開放               | 卓球               |                  | 市民スポーツ大会 体操競技    |                        |                        | 一般開放                   |                |      | 29   | 土  |    |   |   |
| 30 | 日  | 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<br>ピラティス教室 | 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                 |                  | 同上               |                  | ソプラティコ<br>バスケットボールサークル | 一般開放                   |                        |                | 30   | 日    |    |    |   |   |
| 31 | 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 |                      | カナーレ<br>サッカー        | 一般開放                 |                     | 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                   |                |      | 31   | 月  |    |   |   |

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。

危険な暑さが続いています。熱中症対策をお願いします。



# 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

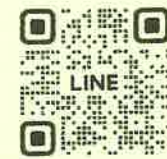
Instagram



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

2026年8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) | 21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                       | 1日、22日、<br>31日            | 18:45<br>～<br>19:45          | 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                      |                                                                                  |
| ZUMBA教室                      | 2日、7日、<br>16日、21日、<br>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        |                                                                                  |
| ストリートダンス教室                   | 3日、10日、<br>17日、24日        | ①18:00～18:50<br>②19:00～20:15 | 各回20名        | ①低学年中心<br>②高学年～中学生               | 月額 3,000円<br>または<br>1回 1,000円 |                                                                                  |
| かんたんエアロ教室                    | 27日                       | 10:00<br>～<br>11:00          | 20名          | 健康な方。親子で参加も<br>可能                | 1回 500円                       |                                                                                  |
| シニアからだづくり教室                  | 3日、7日、<br>21日、24日、<br>31日 | 10:00<br>～<br>11:00          | 各回30名        | 市内在住の65歳以上の<br>方                 | 1回 500円                       |                                                                                  |
| こどもフラダンス教室                   | 1日、22日、<br>29日            | 10:00<br>～<br>10:40          | 各回10名        | 4歳～小学6年生。親子で<br>参加も可能            | 1回 500円                       |                                                                                  |
| 火曜フラダンス教室                    | 4日、18日、<br>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            | 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<br>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                       |                                                                                  |
| 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                       |                                                                                  |
| 基本のバランス<br>ボール教室             | 5日、26日                    | 11:00<br>～<br>11:40          | 各回12名<br>要予約 | 健康な方どなたでも、産<br>後ママのお子様連れも大<br>歓迎 | 1回 700円                       |                                                                                  |
| 50代からの<br>バランスボール教室          | 5日、26日                    | 10:00<br>～<br>10:40          | 各回12名<br>要予約 | 50歳以上の健康な方                       | 1回 700円                       |                                                                                  |
| ピラティス教室                      | 14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<br>ピラティス教室              | 2日、16日、<br>30日            | 9:30<br>～<br>10:30           | 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、22日、<br>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<br>室               | 7日、14日、<br>21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                       |                                                                                  |