

1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	木祝	休館日																								1	木祝
2	金	休館日																								2	金
3	土	休館日																								3	土
4	日	手稲西 ミニバス	小樽テニス協会 ジュニア	バスケットボール	北星学園女子バドミントン部	バドミントン	北星学園女子バドミントン部	バレーボール	一般開放	シンコースポーツ ZUMBA教室	一般開放	合気武道	一般開放	卓球	未来創造高校 テニス部	SAMU サッカー	つばさの会	一般開放	4	日							
5	月	ソフトテニス			テニス			バレーボール	小樽テニス協会	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	トランボリン 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	5	月					
6	火	バスケットボール	桜陽高校 ソフトテニス部	バスケットボール	シーガル バドミントン	桜陽高校 ソフトテニス部	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	一般開放	一般開放	一般開放	卓球	トランボリン 教室	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	6	火							
7	水	バスケットボール	小樽テニス協会 ジュニア	シンコースポーツ バスケットボール教室	バドミントン	桜陽高校 ソフトテニス部OB会	クレフィア サッカー	杉の子クラブ バドミントン	ソフトテニス 女子クラブ	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	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	ヒデキッズ	一般開放	7	水						
8	木	第25回小樽室内ジュニアテニスシングルス選手権大会									一般開放	モダンダンス マダムスステップ	一般開放	合気武道	卓球	子ども体操 教室	ミニバレー ミニテニス	MIX スクール	一般開放	8	木						
9	金	小樽室内ジュニアテニス ダブルス選手権大会		ピヨコルサ サッカー	小樽室内ジュニアテニス ダブルス選手権大会		サンキッズ スポーツ	小樽室内ジュニアテニス ダブルス選手権大会		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	サルセーション	空手敬天塾	卓球	子ども体操 教室	トイロ キッズトレーニング	ミニバレー ミニテニス	一般開放	9	金				
10	土	バスケットボール	小樽コルサリオ サッカー	バスケットボール	バドミントン	MAクラブ ソフトテニス	バドミントン	バドミントン	ソフトテニス 花園クラブ	バドミントン	シンコースポーツ こどもフラ教室	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	一般開放	卓球	ミニバレー ミニテニス	ミス ショット	ソブラティコ バスケットボールサークル	一般開放	10	土					
11	日	全道百歳会インドアソフトテ ニス大会		バスケットボール	全道百歳会インドアソフトテ ニス大会		バドミントン	全道百歳会インドアソフトテ ニス大会		technic サッカー	シンコースポーツ ピラティス教室	フラダンス教室 ZUMBA教室	小樽ブレイキン AL	合気武道	一般開放	卓球	剣道鑑開き	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	11	日					
12	月祝	バスケットボール	桜陽高校 ソフトテニス部	小樽 ラグビースクール	バドミントン	桜陽高校 ソフトテニス部	小樽トレセン サッカー	バレーボール			ソフトバレーボール スポンジテニス	アタラヨ ダンス	一般開放	シンコースポーツ HIPHOP教室	一般開放	卓球	ミニバレー ミニテニス	未来創造高校 テニス部	ミニバレー ミニテニス	一般開放	12	月祝					
13	火	高校選抜バドミントン大会（南北海道）									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	高校選抜 バドミントン	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	13	火					
14	水	同上									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	同上	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	14	水						
15	木	同上									一般開放	剣翔館	モダンダンス マダムスステップ	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	15	木					
16	金	同上									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	サルセーション	空手敬天塾	卓球	シャトルクラブ バドミントン	SAMU サッカー	ミニバレー ミニテニス	一般開放	16	金				
17	土	同上	小樽コルサリオ サッカー	同上	バドミントン	同上	おたる体操 ジュニアクラブ	一般開放	剣翔館	一般開放	シンコースポーツ 土曜ヨガ教室	一般開放	卓球	稲穂 スラッガーズ	ミス ショット	ソブラティコ バスケットボールサークル	一般開放	17	土								
18	日	小樽地区冬季 バスケットボール選手権大会		バスケットボール	小樽地区冬季 バスケットボール選手権大会		バドミントン	全道フットサル（一般）		SAMU サッカー	シンコースポーツ ピラティス教室	一般開放	小樽ブレイキン AL	合気武道	市主催 フラダンス教室	一般開放	卓球	小樽 ラグビースクール	手稲西 ミニバス	おたる体操 ジュニアクラブ	一般開放	18	日				
19	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	シンコースポーツ 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	19	月							
20	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	シンコースポーツ ヨガ教室	空手勲仁塾	卓球	ママ 応援 教室	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	20	火					
21	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	21	水							
22	木	たんばば会 テニス	バスケットボール	小樽 ラグビースクール	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	一般開放	剣翔館	モダンダンス マダムスステップ	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	22	木						
23	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	technic 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	サルセーション	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	23	金					
24	土	第10回坂野杯争奪市内中学 生インドアソフトテニス大会		ソブラティコ バスケットボールサークル	第10回坂野杯争奪市内中学 生インドアソフトテニス大会		バドミントン	第10回坂野杯争奪市内中学 生インドアソフトテニス大会		バレーボール	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	一般開放	卓球	会長杯争奪体操大会			一般開放	24	土					
25	日	吉村杯争奪卓球選手権大会									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	小樽ブレイキン AL	合気武道	市主催 フラダンス教室	一般開放	卓球	同上	SAMU サッカー	一般開放	25	日					
26	月	ソフトテニス			テニス			リフレ テニスの会	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	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	26	月							
27	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	シンコースポーツ ヨガ教室	空手勲仁塾	卓球	ママ 応援 教室	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	27	火					
28	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	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	28	水										
29	木	たんばば会 テニス	バスケットボール	SAMU サッカー	バドミントン	小樽 ラグビースクール	萩の会・やなぎ会 卓球	ソフトテニス 女子クラブ	MIX スクール	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 マダムスステップ	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	ヒデキッズ	一般開放	29	木					
30	金	整理日（休館）																								30	金
31	土	ティーボール大会		バスケットボール	ティーボール大会		バドミントン	ティーボール大会		バレーボール	アタラヨ ダンス	剣翔館	一般開放	シンコースポーツ 土曜ヨガ教室	一般開放	卓球	稲穂 スラッガーズ	ミス ショット	ソブラティコ バスケットボールサークル	一般開放	31	土					

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は危険ですから入室させないでください。）

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。

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

2026年1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
お香ヨガ教室 (隔週 月・土)	5日、10日、 19日、24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	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
かんたんエアロ教室	29日	10:00 ~ 11:00	20名	50歳以上の健康な方	1回 500円	
ZUMBA教室	4日、9日、 11日、16日、 23日、25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	10日、24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	5日、9日、 16日、19日、 23日、26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	5日、12日、 19日、26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	6日、13日、 20日、27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	11日、18日、 25日	11日 13:30~15:00 18日・25日 15:00~16:30	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	6日、13日、 20日、27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	6日、13日、 20日、27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	14日、21日、 28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	14日、21日、 28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	7日、21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	9日、16日、 23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	11日、18日、 25日	11日・25日 10:00~11:00 18日 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	10日、17日、 24日、31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	9日、16日、 23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	7日、14日、 21日、28日	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	