

# 来館者の皆様へ

各種SNSのご紹介

ご登録よろしくお願ひします！

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

2024年7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 3 3 - 3 7 1 0 FAX 2 4 - 4 3 3 4  
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	
7月 から 新規	小学生向け 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4~6年生	月額3,000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
	ママのための バランスボール 教室	3日、17日、 31日	10:00 ~ 10:45	各回6名	乳幼児ママ対象 お子様連れ大歓迎！	1回700円	
	わらべうた ベビーマッサージ 教室	26日	10:00 ~ 11:00	各回20名	生後2か月~1歳前後の お子様と保護者の方	1回500円	
シニア からだづくり教室	毎週月曜日	①10:00~11:15 ②14:00~15:15	各回30名	市内在住の65歳以上の方	1回500円		
スタジオ エクササイズ教室	1日、8日、 15日、22日	①13:15~14: 00 ②14:15~15: 00	各回30名	健康な方。親子で参加も 可能	1回500円		
1日、8日	①13:15~14:00『LIIT WORKOUT』 ②14:15~15:00『かんたんエアロ』						
15日、22日	①13:15~14:00『CIA-mix』. ②14:15~15:00『MARTIALONE』						
初心者向け サッカー教室	毎週火曜日	18:30 ~ 19:30	20名	小学1年生~小学6年生	月額2,000円		
エンジョイサッカー 教室	毎週火曜日	19:40 ~ 20:40	10名	中学生~大人(初心者)	1回700円		
バスケットボール 教室	10日、24日	18:00 ~ 20:00	25名	小学1年生~小学6年生	1回500円		
キックボクシング 教室	毎週水曜日	初級 18:00~18:45 中級 19:00~19:45 上級・親子 20:00~20:45	各10名	小学1年生~大人	月額4,000円 または 1回1,500円		
シニア健康体操 教室	毎週金曜日	10:30 ~ 11:30	20名	50歳以上 ストレッチ、生活筋力 向上体操など	月額3,000円 または 1回1,000円		
ヨガ教室	毎週火曜日	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	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		
ピラティス教室	毎週金曜日	19:00 ~ 20:00	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		
フラダンス教室	毎週火曜日	10:30 ~ 11:30	20名	健康な方。親子で参加も 可能	月額2,500円 または 1回700円		
日曜フラダンス教室	7日、21日、 28日	15:00 ~ 16:30	20名	健康な方。親子で参加も 可能	1回1,000円		