

# 来館者の皆様へ

# 小樽市総合体育館

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

2024年11月 ご案内

## 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
小学生向けHIPHOPダンス教室	4日、11日、18日、25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	20日、27日	10:00~10:45	各回11名	乳幼児ママ対象 お子様連れ大歓迎!	1回700円	
ベビーマッサージ & ヨガ教室	22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	4日、11日、18日、25日	10:00~11:15	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	4日、11日、18日、25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	
4日、25日		①13:15~14:00『CIA-mix』		②14:15~15:00『肩こり腰痛改善体操』		
11日、18日		①13:15~14:00『LIIT WORKOUT』		②14:15~15:00『かんたんエアロ』		
初心者向けサッカー教室	5日、12日、19日、26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	5日、12日、19日、26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	13日、27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	11日、13日、18日、20日、27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	1日、8日、15日、22日、28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	5日、12日、19日、26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	16日、23日、30日	10:00~11:15	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	1日、8日、22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	3日、17日、24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	5日、12日、19日、26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	3日、17日、24日	13:30~15:00	20名	健康な方。親子で参加も可能	1回1,000円	

### 各種SNSのご紹介

ご登録よろしくお願いします!

Instagram ID:otarusoutai



LINE ID:@220xiwyk



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。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。