

# 来館者の皆様へ

# 小樽市総合体育館

2024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

## イベントと通年教室募集のご案内

各種SNSのご紹介  
ご登録よろしくお祈いします！

**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

行事名	開催期間	時間帯	定員	対象	料金	備考
<b>Xmas 健康フェスティバル</b>	<b>21日</b>	<b>10:00 ~ 15:00</b>	おし(キッズコーディネーションは各25名)	全年齢にむけた、健康イベント★詳しくは各種SNSや館内掲示を見てね！	大人500円 中学生以下100円 0~1才無料	
小学生向けHIPHOPダンス教室	2日、9日、16日、23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	
ママのためのバランスボール教室	4日、11日、18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	
わらべうたベビーマッサージ教室	20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	9日、16日、23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	2日、9日、16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	
		2日、9日	①13:15~14:00『LIIT WORKOUT』 ②14:15~15:00『かんたんエアロ』			
		16日	①13:15~14:00『CIA-mix』 ②14:15~15:00『肩こり腰痛改善体操』			
初心者向けサッカー教室	3日、10日、17日、24日	18:30 ~ 19:30	20名	小学1年生~小学6年生	月額2,000円	
エンジョイスoccer教室	3日、10日、17日、24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	11日、25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	4日、11日、18日、25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	6日、13日、20日、26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	3日、10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	
土曜ヨガ教室	7日、28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	6日、20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	8日、15日、22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	3日、10日、17日、24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	1日、8日、15日、22日	13:30 ~ 15:00	20名	健康な方。親子で参加も可能	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