

# 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

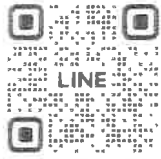
Instagram



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

2025年9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                                                                |
| ZUMBA教室                      | 5日、7日、12日、19日、21日、   | 金20:10~20:40<br>日15:30~16:15                          | 各回20名        | 健康な方。親子で参加も可能               | 金 1回500円<br>日 1回700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<br>33-3710<br>Instagram @otarusoutai |
| ママと赤ちゃん応援教室<br>(ベビーマッサージ&ヨガ) | 18日                  | 10:00~11:30                                           | 各回20名<br>要予約 | 生後2か月~2歳前後のお子様と保護者の方        | 1回1,000円                    |                                                                   |
| シニアからだづくり教室                  | 1日、5日、8日、12日、19日、22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                  | 1日、8日、22日、29日        | ①18:00~18:50<br>②19:00~20:15                          | 各回20名        | ①小学1~3年生<br>②小学4~中学3年生      | 月額3,000円<br>または<br>1回1,000円 |                                                                   |
| 火曜フラダンス教室                    | 2日、9日、16日、23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                    | 7日、21日               | 13:30~15:00                                           | 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                  | 2日、9日、16日、20日、30日    | 2日、9日、16日、30日<br>18:30~19:30<br>20日(土)<br>9:30~10:30  | 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                  | 2日、9日、16日、20日、30日    | 2日、9日、16日、30日<br>19:40~20:40<br>20日(土)<br>10:45~11:45 | 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              | 3日、10日、17日、24日       | 10:00~10:40                                           | 各回10名<br>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              | 3日、10日               | 11:00~11:40                                           | 各回10名<br>要予約 | 乳幼児ママ対象<br>お子様連れ大歓迎！        | 1回700円                      |                                                                   |
| バスケットボール教室                   | 10日、17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                    | 5日、12日、19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                  | 7日、21日、28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                       | 6日、13日、27日           | 10:00~11:15                                           | 20名          | 健康な方。親子で参加も可能               | 1回1,000円                    |                                                                   |
| お香ヨガ教室                       | 1日、6日、15日、20日        | 土18:30~19:30<br>月19:00~20:00                          | 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                    |                                                                   |
| 女性のためのヨガ教室                   | 5日、12日、19日           | 10:00~11:00                                           | 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                      |                                                                   |
| キックボクシング教室                   | 3日、10日、17日、24日       | 初級<br>19:00~19:45<br>中級以上<br>20:00~20:45              | 20名          | 小学1年生~大人                    | 月額4,000円<br>または<br>1回1,500円 |                                                                   |