

7月時間割 厚別区体育館

※この時間割については、やむを得ず変更になる場合があります。ご了承ください。

午前の部						午後の部						少年・少女スポーツ教室			夜間の部									
区分	一般開放9:00~12:30(専用9:00~12:00)					ランニングコースのみ	区分	一般開放13:00~17:00					ランニングコースのみ	15:15~18:00	区分	一般開放17:30~21:00(専用18:00~21:00)					ランニングコースのみ			
	競技室		体育室	格技室	トレーニングデッキ			競技室		体育室	格技室	トレーニングデッキ				競技室	体育室	競技室		体育室		格技室	トレーニングデッキ	
	A	B					A	B						A	B									
1	水	卓球	卓球(マシン)	専用	格技系開放		1	水	専用	専用	専用	キッズカラダづくりの運動	ジュニアカラダづくりの運動	ハンドボール	フットサル	チアダンス	1	水	テニス	フットサル18:15~	剣道18:00~	合気道		
2	木	バドミントン		専用	格技系開放		2	木	バドミントン~15:45		専用	キッズカラダづくりの運動	ジュニアカラダづくりの運動	バドミントン	テニス入門		2	木	ソフトテニス18:00~		空手(松清会)	少林寺拳法		
3	金	卓球	卓球(マシン)	ミニバレー	格技系開放	ランニングコースのみ	3	金	専用	専用	専用	キッズカラダづくりの運動	ジュニアカラダづくりの運動	ミニバス	テニス初級	ミュージカルシアターダンス	3	金	バレーボール18:15~		剣道18:00~	空手(松清会)	ランニングコースのみ	
4	土	バドミントン			格技系開放		4	土	卓球		専用	格技系開放						4	土	専用	バスケット	専用	柔道	
5	日	バドミントン			格技系開放		5	日	卓球		専用	格技系開放						5	日	専用	バスケット	専用	格技系開放	
6	月	施設整備日						6	月	施設整備日						6	月	施設整備日						
7	火	バドミントン		アンチエイジング体操	格技系開放		7	火	バドミントン~15:45		専用	格技系開放		バドミントン	DO!スポKIDS		7	火	卓球18:00~	少林寺拳法18:00~	柔道			
8	水	卓球	卓球(マシン)	専用	格技系開放		8	水	専用	専用	専用	キッズカラダづくりの運動	ジュニアカラダづくりの運動	ハンドボール	フットサル	チアダンス	8	水	テニス	フットサル18:15~	剣道18:00~	合気道		
9	木	バドミントン		専用	格技系開放		9	木	バドミントン~15:45		専用	キッズカラダづくりの運動	ジュニアカラダづくりの運動	バドミントン	テニス入門		9	木	バドミントン18:00~		空手(松清会)	少林寺拳法		
10	金	卓球	卓球(マシン)	ミニバレー	格技系開放		10	金	専用	専用	専用	キッズカラダづくりの運動	ジュニアカラダづくりの運動	ミニバス	テニス初級	ミュージカルシアターダンス	10	金	バスケットボール18:15~		剣道18:00~	空手(松清会)		
11	土	バドミントン			格技系開放		11	土	卓球		専用	格技系開放						11	土	専用	バスケット	専用	柔道	
12	日	バドミントン			格技系開放		12	日	卓球		専用	格技系開放						12	日	専用	バスケット	専用	格技系開放	
13	月	専用	専用	アンチエイジング体操	生活習慣改善体操	ヨガ	13	月	専用	テニス初級・中級	二十四式太極拳基礎・重点	安心ヨガ	キッズカラダづくりの運動	ジュニアカラダづくりの運動	テニス基礎・初級	ジュニアダンス	バレエ	13	月	ミニバスLVUP	ジュニアバスケット	テニス初中級	バトントリッパ	格技系開放
14	火	テニス初心者・初級	テニス中上級	OverGOテニス	エアロビクス	アンチエイジング体操	格技系開放	14	火	テニス初中級	テニス中級	専用	ココロとカラダのバランスヨガ	ヨガ	バドミントン	DO!スポKIDS		14	火	バドミントン18:00~		少林寺拳法18:00~	柔道	
15	水	バドミントン教室	専用	専用	専用	ヨガA・B	15	水	専用	卓球初級①②	ひざ強もつと筋力UP	やさしい健康運動体操	格技系開放	キッズカラダづくりの運動	ジュニアカラダづくりの運動		15	水	テニス	フットサル18:15~	剣道18:00~	合気道		
16	木	バドミントン		ZUMBA	ひざ強もつと筋力UP	安心ヨガ	16	木	バドミントン~15:45		専用	キッズカラダづくりの運動	ジュニアカラダづくりの運動	バドミントン	テニス入門		16	木	ソフトテニス18:00~		空手(松清会)	少林寺拳法		
17	金	卓球	卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ	21分ヨガ	17	金	バスケットボール教室	卓球中級①②	フォークダンス	ストレッチ	キッズカラダづくりの運動	ジュニアカラダづくりの運動	ミニバス	テニス初級		17	金	バレーボール18:15~		剣道	空手(松清会)	
18	土	バドミントン			格技系開放		18	土	卓球		専用	格技系開放						18	土	専用	バスケット	専用	柔道	
19	日	バドミントン			格技系開放	ランニングコースのみ	19	日	卓球		専用	格技系開放	ランニングコースのみ					19	日	専用	バスケット	専用	格技系開放	ランニングコースのみ
20	月	専用	専用	アンチエイジング体操	生活習慣改善体操	ヨガ	20	月	専用	テニス初級・中級	二十四式太極拳基礎・重点	安心ヨガ	キッズカラダづくりの運動	ジュニアカラダづくりの運動	テニス基礎・初級	ジュニアダンス	バレエ	20	月	ミニバスLVUP	ジュニアバスケット	テニス初中級	バトントリッパ	格技系開放
21	火	テニス初心者・初級	テニス中上級	OverGOテニス	エアロビクス	アンチエイジング体操	格技系開放	21	火	テニス初中級	テニス中級	専用	ココロとカラダのバランスヨガ	ヨガ	バドミントン	DO!スポKIDS		21	火	卓球18:00~		少林寺拳法18:00~	柔道	
22	水	バドミントン教室	専用	専用	専用	ヨガA・B	22	水	専用	卓球初級①②	ひざ強もつと筋力UP	やさしい健康運動体操	格技系開放	キッズカラダづくりの運動	ジュニアカラダづくりの運動		22	水	テニス	フットサル18:15~	剣道18:00~	合気道		
23	木	バドミントン			格技系開放		23	木	卓球		専用	専用						23	木	専用	バスケット	専用	格技系開放	
24	金	バドミントン			格技系開放		24	金	卓球		専用	格技系開放						24	金	専用	バスケット	専用	格技系開放	
25	土	バドミントン			格技系開放		25	土	卓球		専用	格技系開放						25	土	専用	バスケット	専用	柔道	
26	日	バドミントン			格技系開放		26	日	卓球		専用	格技系開放						26	日	専用	バスケット	専用	格技系開放	
27	月	専用	専用	アンチエイジング体操	生活習慣改善体操	ヨガ	27	月	専用	テニス初級・中級	二十四式太極拳基礎・重点	安心ヨガ			テニス基礎・初級	ジュニアダンス	バレエ	27	月	ミニバスLVUP	ジュニアバスケット	テニス初中級	バトントリッパ	格技系開放
28	火	テニス初心者・初級	テニス中上級	OverGOテニス	エアロビクス	アンチエイジング体操	格技系開放	28	火	テニス初中級	テニス中級	専用	ココロとカラダのバランスヨガ	ヨガ	バドミントン	DO!スポKIDS(準備日)		28	火	バドミントン18:00~		少林寺拳法18:00~	柔道	
29	水	バドミントン教室	専用	専用	専用	ヨガA・B	29	水	専用	卓球初級①②	ひざ強もつと筋力UP	やさしい健康運動体操	格技系開放	キッズカラダづくりの運動	ジュニアカラダづくりの運動		29	水	テニス	フットサル18:15~	剣道18:00~	合気道		
30	木	バドミントン		ZUMBA	ひざ強もつと筋力UP	安心ヨガ	30	木	バドミントン~15:45		専用	キッズカラダづくりの運動	ジュニアカラダづくりの運動	バドミントン	テニス入門		30	木	バドミントン18:00~		空手(松清会)	少林寺拳法		
31	金	卓球	卓球(マシン)	ミニバレー	ヨガ	21分ヨガ	31	金	バスケットボール教室	卓球中級①②	フォークダンス	ストレッチ	キッズカラダづくりの運動	ジュニアカラダづくりの運動	ミニバス	テニス初級	ミュージカルシアターダンス	31	金	バスケットボール18:15~		剣道18:00~	空手(松清会)	

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、用具の貸出は当面の間中止いたします。

※卓球マシンは、当面の間9~11時までとなります。

※金曜夜間の部バスケットボールの試合形式は、混雑時中止となります。

※トレーニング室は2時間ごとの利用時間枠を設定し(20名まで)、30分の換気・消毒時間を設けていますので、ご了承ください

※7月24日(金・祝)は、スポーツの日無料開放を実施いたします。

※教室日程については、納入時にお渡しした「日程表」をご確認の上、ご来館ください。

※その他の注意点については、ホームページや館内掲示物にて、ご確認をお願いいたします。