

区分	第 2 体 育 室												
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 土												合 気 道	
2 日												合 気 道	
3 月	エンジョイエクササイズ①-3	からだすっきりヨガ①-2	やさしい太極拳①-1									和道流空手道	
4 火	休 館 日												
5 水	ストレッチバリエ①-4	体質改善トレーニング-1										柔 道	
6 木	ピラティス①-4	50歳からの健康体操-4										田浦流空手道	
7 金		転倒予防教室①-5							南町中卓球部			柔 道	
8 土						(株) ミリ						合 気 道	
9 日	8~ 1体と同じ											合 気 道	
10 月	エンジョイエクササイズ①-4	からだすっきりヨガ①-3	やさしい太極拳①-2									和道流空手道	
11 火	休 館 日												
12 水	ストレッチバリエ①-5	体質改善トレーニング-2										柔 道	
13 木	ピラティス①-5	50歳からの健康体操-5				高齢者剣道						田浦流空手道	
14 金		転倒予防教室①-6										柔 道	
15 土	8~ 1体と同じ											合 気 道	
16 日	8~ 1体と同じ											合 気 道	
17 月	エンジョイエクササイズ①-5	からだすっきりヨガ①-4	やさしい太極拳①-3									和道流空手道	
18 火	休 館 日												
19 水	ストレッチバリエ①-6	体質改善トレーニング-3										柔 道	
20 木	ピラティス①-6	50歳からの健康体操-6										田浦流空手道	
21 金		脳活トレーニング①-1										柔 道	
22 土	8~	全十勝前期剣道級位審査会	保守			(株)ミリ						合 気 道	
23 日												合 気 道	
24 月	エンジョイエクササイズ①-6	からだすっきりヨガ①-5	やさしい太極拳①-4									和道流空手道	
25 火	休館日												
26 水	ストレッチバリエ①-7	体質改善トレーニング-4										柔 道	
27 木	ピラティス①-7	50歳からの健康体操-7				高齢者剣道						田浦流空手道	
28 金		脳活トレーニング①-2										柔 道	
29 土	8~ 1体と同じ											合 気 道	
30 日	8~ 1体と同じ											合 気 道	
区分	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

区分	第 3 体 育 室												
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 土			卓 球									田浦流空手道	
2 日			卓 球									杖道・居合道	
3 月			卓 球										
4 火	休 館 日												
5 水			卓 球									杖道・居合道	
6 木			卓 球	年中児・年長児運動教室-1								和道流空手道	
7 金			卓 球									剣 道	
8 土			卓 球									田浦流空手道	
9 日	8~ 1体と同じ											杖道・居合道	
10 月			卓 球										
11 火	休 館 日												
12 水			卓 球									剣道居合道	
13 木			卓 球	年中児・年長児運動教室-2								和道流空手道	
14 金			卓 球									剣 道	
15 土	8~ 1体と同じ											田浦流空手道	
16 日	8~ 1体と同じ											卓 球 杖道・居合道	
17 月			卓 球										
18 火	休 館 日												
19 水			卓 球									剣道居合道	
20 木			卓 球	年中児・年長児運動教室-3								和道流空手道	
21 金			卓 球									剣 道	
22 土	8~	2体と同じ	保守			卓 球						田浦流空手道	
23 日			卓 球									杖道・居合道	
24 月			卓 球										
25 火	休 館 日												
26 水			卓 球									剣道居合道	
27 木			卓 球	年中児・年長児運動教室-4								和道流空手道	
28 金			卓 球									剣 道	
29 土	8~ 1体と同じ											田浦流空手道	
30 日	8~ 1体と同じ											杖道・居合道	
区分	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

使用状況案内の見方

空白は自由に使用できます

白 大会や団体等が貸切で専用使用します

種目 この種目が優先的に使用できます

種目 普及員がおります

※この案内は、事前に作成している為、変更になる場合があります。当該日の1週間前には専用使用が確定します。設定種目・自由開放で使用される方は事前にご確認ください。

使用時の注意事項

○スリッパ・素足での利用は禁止しています。必ず運動靴（黒い靴底の靴はご遠慮下さい）を持参してください。

○中学生以下の方が午後6時以降使用される場合は保護者又は指導者の同伴が必要となります。

○貴重品等の保管はロッカーを使用するなど各自で責任を持って管理してください。

○用具は各自でご用意ください。卓球ラケット・バドミントンラケットの貸し出し、卓球ボール・バドミントンシャトル・ミニバレーボールの販売も行っています。

使用料	個人券	回数券	1ヶ月券
高校生	90円	450円	900円
高齢者	90円	450円	900円
大人	180円	900円	1800円

*回数券・1ヶ月券は帯広の森体育館及び、帯広の森スポーツセンター（夏期）でご利用いただけます。

=開館時間= 9:00~21:00
 =お問い合わせ= 帯広の森体育館 Tel(0155)48-8912
 ○帯広市南町南7線56番地7 帯広の森運動公園内
 *使用状況案内は、帯広市文化スポーツ振興財団のホームページからご覧いただけます。

帯広の森体育館 検索 <http://obihiro-foundation.jp/>

