

| 区分 | 第 2 体 育 室 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--------------|----|----|----|----|----------------|-----------|----|----|----------------------|----------------------|-------|-----------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | | | | | | | |
| 1 金 | 不調改善ヨガ②-6 | | | | | | | | | | とち帯広YMCA | | 柔道練習会 | | | | | | | | |
| 2 土 | | | | | | | | | | | | | 合気道練習会 | | | | | | | | |
| 3 日 | お父さんと体力向上教室 | | | | | | | | | | | | | 合気道練習会 | | | | | | | |
| 4 月 | | | | | | エクササイズ ワークル | | | | | | | 和道流空手道練習会 | | | | | | | | |
| 5 火 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 水 | ズンパ⑤ | | | | | | | | | | とち帯広YMCA | | 柔道練習会 | | | | | | | | |
| 7 木 | ストレッチバリエ②-11 | | | | | | | | | | | | | 田浦流空手道練習会 | | | | | | | |
| 8 金 | 不調改善ヨガ②-7 | | | | | | | | | | とち帯広YMCA | | 柔道練習会 | | | | | | | | |
| 9 土 | | | | | | | | | | | | | 合気道練習会 | | | | | | | | |
| 10 日 | 1 体 に 同 じ | | | | | | | | | | | | | 合気道練習会 | | | | | | | |
| 11 月 | | | | | | エクササイズ ワークル | | | | とち帯広 YMCA | | | 和道流空手道練習会 | | | | | | | | |
| 12 火 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 水 | ズンパ⑥ | | | | | | | | | | とち帯広YMCA | | 柔道練習会 | | | | | | | | |
| 14 木 | ストレッチバリエ②-12 | | | | | | | | | | 高齢者剣道 | | 田浦流空手道練習会 | | | | | | | | |
| 15 金 | 不調改善ヨガ②-8 | | | | | | | | | | とち帯広YMCA | | 柔道練習会 | | | | | | | | |
| 16 土 | | | | | | | 田浦流空手道研修会 | | | | | | 合気道練習会 | | | | | | | | |
| 17 日 | 1 体 に 同 じ | | | | | | | | | | | | | 合気道練習会 | | | | | | | |
| 18 月 | | | | | | エクササイズ ワークル | | | | とち帯広 YMCA | | | 和道流空手道練習会 | | | | | | | | |
| 19 火 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 水 | ズンパ⑦ | | | | | | | | | | | | | 柔道練習会 | | | | | | | |
| 21 木 | | | | | | | | | | | | | 田浦流空手道練習会 | | | | | | | | |
| 22 金 | 不調改善ヨガ②-9 | | | | | | | | | | | | | 柔道練習会 | | | | | | | |
| 23 土 | | | | | | | | | | | | | 合気道練習会 | | | | | | | | |
| 24 日 | 全十勝剣道連盟杖道部会 | | | | | | | | | | | | | 合気道練習会 | | | | | | | |
| 25 月 | | | | | | エクササイズ ワークル | | | | | | | 和道流空手道練習会 | | | | | | | | |
| 26 火 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 水 | ズンパ⑧ | | | | | | | | | | とち帯広YMCA アウトドアクラブ | | | 柔道練習会 | | | | | | | |
| 28 木 | | | | | | | | | | とち帯広YMCA アウトドアクラブ | | 高齢者剣道 | 田浦流空手道練習会 | | | | | | | | |
| 29 金 | 不調改善ヨガ②-10 | | | | | | | | | | とち帯広YMCA アウトドアクラブ | | 柔道練習会 | | | | | | | | |
| 30 土 | | | | | | | | | | | | | 合気道練習会 | | | | | | | | |
| 31 日 | | | | | | | | | | | | | 合気道練習会 | | | | | | | | |

| 区分 | 第 3 体 育 室 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----------|----|----|----|----|----|-------|-------|----|-----------|----|----|-----------|-----------|-----------|-----------|--|--|--|--|--|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | | | | | | | |
| 1 金 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | 剣道練習会 | | | | | | | |
| 2 土 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | 田浦流空手道練習会 | | | | | | | |
| 3 日 | 2 体 に 同 じ | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | 杖道・居合道練習会 | | | | | | |
| 4 月 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | 剣道練習会 | | | | | | | |
| 5 火 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 水 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | 剣道居合道練習会 | | | | | | | |
| 7 木 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | 和道流空手道練習会 | | | | | | | |
| 8 金 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | 剣道練習会 | | | | | | | |
| 9 土 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | 田浦流空手道練習会 | | | | | | | |
| 10 日 | 1 体 に 同 じ | | | | | | | | | | | | | 杖道・居合道練習会 | | | | | | | |
| 11 月 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | 剣道練習会 | | | | | | | |
| 12 火 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 水 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | 剣道居合道練習会 | | | | | | | |
| 14 木 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | スカイアース緑ヶ丘 | 和道流空手道練習会 | | | | | | | |
| 15 金 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | 剣道練習会 | | | | | | | |
| 16 土 | | | | | | | 卓球練習会 | | | 2 体 に 同 じ | | | | | | 田浦流空手道練習会 | | | | | |
| 17 日 | 1 体 に 同 じ | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | 杖道・居合道練習会 | | | | | | |
| 18 月 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | 剣道練習会 | | | | | | | |
| 19 火 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 水 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | 剣道居合道練習会 | | | | | | | |
| 21 木 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | 和道流空手道練習会 | | | | | | | |
| 22 金 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | 剣道練習会 | | | | | | | |
| 23 土 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | 田浦流空手道練習会 | | | | | | | |
| 24 日 | 2 体 に 同 じ | | | | | | | | | | | | | 杖道・居合道練習会 | | | | | | | |
| 25 月 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | 剣道練習会 | | | | | | | |
| 26 火 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 水 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | 剣道居合道練習会 | | | | | | | |
| 28 木 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | 和道流空手道練習会 | | | | | | | |
| 29 金 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | 剣道練習会 | | | | | | | |
| 30 土 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | 田浦流空手道練習会 | | | | | | | |
| 31 日 | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | | | 杖道・居合道練習会 | | | | | | | |

使用状況案内の見方

空白は自由に使用できます

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 専門指導員がおります

※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及び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。

○使用後は、用具を元に戻してください。

| | 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 | 1,800円 |

*回数券・1ヶ月券は総合体育館、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もご覧いただけます。



| 区分 | 第 2 体 育 室 | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|--------|----|------------|----|------------|-------|---------|----|-----------|-----------|----|----|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 1月 | | スカイラーク | | エクササイズサークル | | | | はつらつ低学年 | | 和道流空手道練習会 | | | |
| 2火 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | | |
| 3水 | | | | | | | | はつらつ高学年 | | 柔道練習会 | | | |
| 4木 | | | | | | | | | | 田浦流空手道練習会 | | | |
| 5金 | | | | | | | | はつらつ幼児 | | 柔道練習会 | | | |
| 6土 | | | | | | RPM | | | | 合気道練習会 | | | |
| 7日 | | | | | | | | | | 合気道練習会 | | | |
| 8月 | | | | | | | | はつらつ低学年 | | 和道流空手道練習会 | | | |
| 9火 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | | |
| 10水 | | | | | | | | はつらつ高学年 | | 柔道練習会 | | | |
| 11木 | | | | | | | 高齢者剣道 | | | 田浦流空手道練習会 | | | |
| 12金 | | | | | | | | はつらつ幼児 | | 柔道練習会 | | | |
| 13土 | | | | | | | | | | 合気道練習会 | | | |
| 14日 | | | | | | | | | | 合気道練習会 | | | |
| 15月 | | | | | | エクササイズサークル | | はつらつ低学年 | | 和道流空手道練習会 | | | |
| 16火 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | | |
| 17水 | | | | | | | | はつらつ高学年 | | 柔道練習会 | | | |
| 18木 | | | | | | | | | | 田浦流空手道練習会 | | | |
| 19金 | | | | | | | | はつらつ幼児 | | 柔道練習会 | | | |
| 20土 | 1 体 に 同 じ | | | | | | | | | | | | |
| 21日 | 1 体 に 同 じ | | | | | | | | | | | | |
| 22月 | | | | | | エクササイズサークル | | はつらつ低学年 | | 和道流空手道練習会 | | | |
| 23火 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | | |
| 24水 | | | | | | | | はつらつ高学年 | | 柔道練習会 | | | |
| 25木 | | | | | | | 高齢者剣道 | | | 田浦流空手道練習会 | | | |
| 26金 | | | | | | | | はつらつ幼児 | | 柔道練習会 | | | |
| 27土 | 1 体 に 同 じ | | | | | | | | | | | | |
| 28日 | 1 体 に 同 じ | | | | | | | | | | | | |
| 29月 | 2019 ユニニア空道選手権春季 第33回北海道地区大会及び各交流大会 | | | | | | | | | | 和道流空手道練習会 | | |
| 30火 | | | | | | | | | | | | | |
| 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月 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | | |
| 2火 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | | |
| 3水 | | | | | | | | 卓球練習会 | | 剣道居合道練習会 | | | |
| 4木 | | | | | | | | 卓球練習会 | | 和道流空手道練習会 | | | |
| 5金 | | | | | | | | 卓球練習会 | | 剣道練習会 | | | |
| 6土 | | | | | | | | 卓球練習会 | | 田浦流空手道練習会 | | | |
| 7日 | | | | | | | | 卓球練習会 | | 杖道・居合道練習会 | | | |
| 8月 | | | | | | | | 卓球練習会 | | 剣道練習会 | | | |
| 9火 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | | |
| 10水 | | | | | | | | 卓球練習会 | | 剣道居合道練習会 | | | |
| 11木 | | | | | | | | 卓球練習会 | | 和道流空手道練習会 | | | |
| 12金 | | | | | | | | 卓球練習会 | | 剣道練習会 | | | |
| 13土 | | | | | | | | 卓球練習会 | | 田浦流空手道練習会 | | | |
| 14日 | | | | | | | | 卓球練習会 | | 杖道・居合道練習会 | | | |
| 15月 | | | | | | | | 卓球練習会 | | 剣道練習会 | | | |
| 16火 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | | |
| 17水 | | | | | | | | 卓球練習会 | | 剣道居合道練習会 | | | |
| 18木 | | | | | | | | 卓球練習会 | | 和道流空手道練習会 | | | |
| 19金 | | | | | | | | 卓球練習会 | | 剣道練習会 | | | |
| 20土 | 1 体 に 同 じ | | | | | | | | | | | | |
| 21日 | 1 体 に 同 じ | | | | | | | | | | | | |
| 22月 | | | | | | | | 卓球練習会 | | 剣道練習会 | | | |
| 23火 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | | |
| 24水 | | | | | | | | 卓球練習会 | | 剣道居合道練習会 | | | |
| 25木 | | | | | | | | 卓球練習会 | | 和道流空手道練習会 | | | |
| 26金 | | | | | | | | 卓球練習会 | | 剣道練習会 | | | |
| 27土 | 1 体 に 同 じ | | | | | | | | | | | | |
| 28日 | 1 体 に 同 じ | | | | | | | | | | | | |
| 29月 | 2 体 に 同 じ | | | | | | | | | | 剣道練習会 | | |
| 30火 | | | | | | | | 卓球練習会 | | | | | |
| 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

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 専門指導員がおります

※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及び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。

○使用後は、用具を元に戻してください。

| 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 | 1,800円 |

*回数券・1ヶ月券は総合体育館、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 <http://obihiro-foundation.jp/>

