

| 区分 | 第 2 体 育 室 | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------|---------|-------------|----|----|----|-------|-----|----|----|-------------|----|----|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ①水 | | | | 休 | | | 館 | | | 日 | | | |
| 2木 | | | | 休 | | | 館 | | | 日 | | | |
| 3金 | | | | 休 | | | 館 | | | 日 | | | |
| 4土 | | | | | | | | | | | 合 気 道 | | |
| 5日 | | | | | | | | | | | 合 気 道 | | |
| 6月 | エンジョイエクササイズ③-1 | | | | | | | | | | | | |
| 7火 | ふまねっと①-1 | | | | | | | | | | | | |
| 8水 | | | | | | | | | | | 柔 道 | | |
| 9木 | 音楽&リズム | | | | | | 高齢者剣道 | | | | 田 浦 流 空 手 道 | | |
| 10金 | ZUMBA①-1 | | | | | | | | | | | | |
| 11土 | | | | | | | | | | | 1体に同じ | | |
| 12日 | 8~ 1 体 に 同 じ | | | | | | | | | | | | |
| ⑬月 | | 稲 田 JVB | | | | | | | | | | | |
| 14火 | ふまねっと①-2 | | | | | | | | | | | | |
| 15水 | | | | | | | | 覆波様 | | | 柔 道 | | |
| 16木 | | | | | | | | | | | 田 浦 流 空 手 道 | | |
| 17金 | ZUMBA①-2 | | | | | | | | | | | | |
| 18土 | | | | | | | | | | | 合 気 道 | | |
| 19日 | | | | | | | | | | | 合 気 道 | | |
| 20月 | エンジョイエクササイズ③-2 | | からだスックリヨガ① | | | | | | | | 和 道 流 空 手 道 | | |
| 21火 | ふまねっと①-3 | | | | | | | | | | | | |
| 22水 | 骨盤矯正ヨガ②-1 | | | | | | | 覆波様 | | | 柔 道 | | |
| 23木 | ピラティス④-1 | | | | | | 高齢者剣道 | | | | 田 浦 流 空 手 道 | | |
| 24金 | ZUMBA①-3 | | | | | | | | | | | | |
| 25土 | | | | | | | | | | | 合 気 道 | | |
| 26日 | | | | | | | | | | | 合 気 道 | | |
| 27月 | エンジョイエクササイズ③-3 | | からだスックリヨガ② | | | | | | | | 和 道 流 空 手 道 | | |
| 28火 | | | | 休 | | | 館 | | | 日 | | | |
| 29水 | 骨盤矯正ヨガ②-2 | | | | | | | 覆波様 | | | 柔 道 | | |
| 30木 | ピラティス④-2 | | | | | | | | | | 田 浦 流 空 手 道 | | |
| 31金 | ZUMBA①-4 | | 脳活トレーニング②-1 | | | | | | | | 柔 道 | | |

| 区分 | 第 3 体 育 室 | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|-------------|----|----|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ①水 | | | | 休 | | | 館 | | | 日 | | | |
| 2木 | | | | 休 | | | 館 | | | 日 | | | |
| 3金 | | | | 休 | | | 館 | | | 日 | | | |
| 4土 | | | | | | | | 卓 球 | | | 田 浦 流 空 手 道 | | |
| 5日 | 冬休みヒップホップ | | | | | | | 卓 球 | | | 杖 道 ・ 居 合 道 | | |
| 6月 | 冬休みヒップホップ | | | | | | | 卓 球 | | | 球 | | |
| 7火 | 冬休みヒップホップ | | | | | | | 卓 球 | | | 球 | | |
| 8水 | | | | | | | | 卓 球 | | | 剣 道 居 合 道 | | |
| 9木 | | | | | | | | 卓 球 | | | 和 道 流 空 手 道 | | |
| 10金 | | | | | | | | 卓 球 | | | | | |
| 11土 | | | | | | | | 卓 球 | | | 1体に同じ | | |
| 12日 | 8~ 1 体 に 同 じ | | | | | | | | | | | | |
| ⑬月 | | | | | | | | 卓 球 | | | | | |
| 14火 | | | | | | | | 卓 球 | | | | | |
| 15水 | | | | | | | | 卓 球 | | | 剣 道 居 合 道 | | |
| 16木 | | | | | | | | 卓 球 | | | 和 道 流 空 手 道 | | |
| 17金 | | | | | | | | 卓 球 | | | 剣 道 | | |
| 18土 | | | | | | | | 卓 球 | | | 田 浦 流 空 手 道 | | |
| 19日 | | | | | | | | 卓 球 | | | 杖 道 ・ 居 合 道 | | |
| 20月 | | | | | | | | 卓 球 | | | 剣 道 | | |
| 21火 | | | | | | | | 卓 球 | | | | | |
| 22水 | | | | | | | | 卓 球 | | | 剣 道 居 合 道 | | |
| 23木 | | | | | | | | 卓 球 | | | 和 道 流 空 手 道 | | |
| 24金 | | | | | | | | 卓 球 | | | 剣 道 | | |
| 25土 | | | | | | | | 卓 球 | | | 田 浦 流 空 手 道 | | |
| 26日 | | | | | | | | 卓 球 | | | 杖 道 ・ 居 合 道 | | |
| 27月 | | | | | | | | 卓 球 | | | 剣 道 | | |
| 28火 | | | | 休 | | | 館 | | | 日 | | | |
| 29水 | | | | | | | | 卓 球 | | | 剣 道 居 合 道 | | |
| 30木 | | | | | | | | 卓 球 | | | 和 道 流 空 手 道 | | |
| 31金 | | | | | | | | 卓 球 | | | 剣 道 | | |

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 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 <http://obihiro-foundation.jp/>

