

| 区分   | 第 2 体 育 室 |                    |                 |              |       |              |          |     |              |    |    |    |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------|-----------|--------------------|-----------------|--------------|-------|--------------|----------|-----|--------------|----|----|----|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|      | 9         | 10                 | 11              | 12           | 13    | 14           | 15       | 16  | 17           | 18 | 19 | 20 | 21     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 土  |           |                    |                 |              |       | キッズ<br>パーソナル |          |     |              |    |    |    | 合 気 道  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 日  |           |                    |                 |              |       |              |          |     |              |    |    |    | 合 気 道  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 月  |           | エンジョイ<br>エクササイズ③-4 |                 | からだスッキリヨガ③-3 |       |              |          |     |              |    |    |    | 和道流空手道 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 火  |           |                    |                 |              |       |              |          |     |              |    |    |    |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 水  |           | 骨盤矯正ヨガ<br>②-3      |                 |              |       |              |          |     |              |    |    |    | 柔 道    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 木  |           | ピラティス<br>②-3       |                 |              |       |              |          |     |              |    |    |    | 田浦流空手道 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 金  |           | ZUMBA①-5           |                 | 脳活トレーニング②-2  |       | キッズ<br>パーソナル |          |     |              |    |    |    | 柔 道    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 土  | 8~        | 1 体 に 同 じ          |                 |              |       |              |          |     |              |    |    |    | 合 気 道  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 日  | 8~        | 1 体 に 同 じ          |                 |              |       |              |          |     |              |    |    |    | 合 気 道  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 月 |           | エンジョイ<br>エクササイズ③-5 |                 | からだスッキリヨガ③-4 |       |              |          |     |              |    |    |    |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 火 |           |                    |                 |              | 稲田JVC |              |          |     |              |    |    |    |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 水 |           | 骨盤矯正ヨガ<br>②-4      |                 |              |       |              | 十勝スカイアース |     |              |    |    |    | 柔 道    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 木 |           | ピラティス<br>②-4       |                 |              |       |              | 高齢者剣道    |     | キッズ<br>パーソナル |    |    |    |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 金 |           | ZUMBA①-6           |                 | 脳活トレーニング②-3  |       |              |          |     |              |    |    |    | 柔 道    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 土 |           |                    |                 |              |       |              |          | 成田様 |              |    |    |    | 合 気 道  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 日 |           |                    |                 |              |       | キッズ<br>パーソナル |          |     |              |    |    |    | 合 気 道  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 月 |           | エンジョイ<br>エクササイズ③-6 |                 | からだスッキリヨガ③-5 |       |              |          |     |              |    |    |    | 和道流空手道 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 火 |           |                    |                 |              |       |              |          |     |              |    |    |    |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 水 |           | 骨盤矯正ヨガ<br>②-5      |                 |              |       |              |          |     |              |    |    |    | 柔 道    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 木 |           | ピラティス<br>②-5       |                 |              |       |              |          |     |              |    |    |    |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 金 |           |                    | 脳活トレーニング<br>②-1 |              |       |              |          |     |              |    |    |    | 柔 道    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 土 |           | 全十勝後期剣道級位審査会 保守    |                 |              |       |              |          |     |              |    |    |    | 合 気 道  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 日 |           |                    |                 |              |       |              |          |     |              |    |    |    | 合 気 道  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 月 |           |                    |                 | からだスッキリヨガ③-6 |       | キッズ<br>パーソナル |          |     |              |    |    |    |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 火 |           |                    |                 |              |       |              |          |     |              |    |    |    |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 水 |           | 骨盤矯正ヨガ<br>②-6      |                 |              |       |              |          |     |              |    |    |    | 柔 道    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 木 |           | ピラティス<br>②-6       |                 |              |       |              | 高齢者剣道    |     |              |    |    |    | 田浦流空手道 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 金 |           |                    | 脳活トレーニング<br>②-2 |              |       |              |          |     |              |    |    |    | 柔 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    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 日  |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 卓 球    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 月  |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 杖道・居合道 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 火  |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 剣 道    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 水  |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 剣道居合道  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 木  |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 和道流空手道 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 金  |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 剣 道    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 土  | 8~        | 1 体 に 同 じ    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 田浦流空手道 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 日  | 8~        | 1 体 に 同 じ    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 杖道・居合道 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 月 |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 剣 道    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 火 |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 卓 球    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 水 |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 剣道居合道  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 木 |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 和道流空手道 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 金 |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 剣 道    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 土 |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 卓 球    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 日 |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 杖道・居合道 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 月 |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 剣 道    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 火 |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 卓 球    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 水 |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 剣道居合道  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 木 |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 和道流空手道 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 金 |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 剣 道    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 土 |           | 2 体 に 同 じ 保守 |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 卓 球 | 田浦流空手道 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 日 |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 杖道・居合道 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 月 |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 剣 道    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 火 |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 卓 球    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 水 |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 剣道居合道  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 木 |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 和道流空手道 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 金 |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 剣 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
- 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、事前で作成している為、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/>

