

## 2023年 11月 忠和公園体育館利用案内

(神居町忠和333番地 ☎ 69-2345)

	9:00~12:00		12:00~	~17:00		17:00~	~21:00	
	体育室A	体育室B		体育室A	体育室B		体育室A	体育室B
月	バドミントン	卓球	準備 (※)	バスケット	卓球	準備 (※)	ミニバレー	卓球
火	ミニバレー	卓球		ミニバレー	卓球		バスケット	卓球
水	バドミントン	卓球		ミニバレー	バウンドテニス		バドミントン	バスケット
木	バドミントン	バスケット		バドミントン	バスケット		バドミントン	バウンドテニス
金	ミニバレー	バウンドテニス		バドミントン	バスケット		バレーボール	バスケット
土	ミニバレー	卓球		バスケット	卓球		バドミントン	卓球
日	バスケット	卓球		バドミントン	卓球		バドミントン	卓球

※準備時間は10分前後です。

※準備の前後の種目が同じ場合は引き続き利用できます。

【12月より一部、冬季メニューに変わります。】

開放種目については、都合により変更する場合があります。

『体育館の使用料』 1回、大人220円、高校生150円、中学生以下は無料。障がい者手帳をお持ちの方は半額です。

## 《大会開催のお知らせ》

大会名	日時		体育室 ランニングコース	ウォームアップコーナー 子ども広場
第43回道新カップ北海道小学生バレーボール大会	4日(土)	9:00~21:00	大会中使用不可 (終了後一般開放)	使用できません (終了後一般開放)
	5日(日)	9:00~21:00		
第21回ミカサ杯ママさんバレーボール大会	19日(日)	9:00~21:00		使用できます

## 『インボディ測定』をしてみませんか？

インボディ測定(体成分分析)は高校生以上の方が利用できます。

体育館使用料(大人220円、高校生150円)と用紙代10円で測定できます。

筋肉と脂肪量から体のバランス、部位ごとの筋肉バランス等がわかり、

どこを鍛えたら良いかの参考になります。運動をせずにインボディ測定

だけでもご利用できます。ご来館の際には是非いかがでしょうか。

11月の休館日は、27日(月)です。

## 2023年 12月 忠和公園体育館利用案内

12月より一部、冬季メニューに変わります。

(神居町忠和333番地 ☎ 69-2345)

	9:00~12:00		12:00~	~17:00		17:00~	~21:00	
	体育室A	体育室B		体育室A	体育室B		体育室A	体育室B
月	バドミントン	卓球	準備 (※)	バスケット	卓球	準備 (※)	ソフトテニス	卓球
火	ミニバレー	卓球		硬式テニス	卓球		バスケット	卓球
水	バドミントン	卓球		ミニバレー	バウンドテニス		バドミントン	バスケット
木	バドミントン	バスケット		バドミントン	バスケット		バドミントン	バウンドテニス
金	ミニバレー	バウンドテニス		バドミントン	バスケット		バレーボール	バスケット
土	ミニバレー	卓球		バスケット	卓球		バドミントン	卓球
日	バスケット	卓球		バドミントン	卓球		バドミントン	卓球

※準備時間は10分前後です。

※準備の前後の種目が同じ場合は引き続き利用できます。

開放種目については、都合により変更する場合があります。

『体育館の使用料』 1回、大人220円、高校生150円、中学生以下は無料。障がい者手帳をお持ちの方は半額です。

## 《大会開催のお知らせ》

大会名	日時		体育室 ランニングコース	ウォームアップコーナー こども広場
第56回北海道高校新人バドミントン大会 旭川地区大会	3日(日)	9:00~21:00	大会中 使用不可 (終了後一般開放)	使用できます
中学バレーボール教室	16日(土) 17日(日)	9:00~17:00 9:00~17:00	体育室B卓球 ランニングコース使用できま す	

## 《各種教室のご案内》

ピラティス教室	
日時	1/12、19、26、2/2、9、16、3/1、8(金曜日) 10:30~12:00
対象	20歳以上初心者
定員	12名
受講料	4,000円
講師	荻野 ひとみ
申込	12/20(水)午前9時より電話(69-2345)または 直接体育館窓口にて受付し、定員になり次第締め切ります。

第4月曜日(25日)は、休まず営業いたします。

年末年始は、12/29(金)から1/4(木)までお休みします。