

# スポーツセンター利用案内 3月分

## 〈格技室・トレーニング室〉

★ 利用上の注意

- 全館土足厳禁です。上靴等をご持参ください。
- トレーニング室・格技室は、禁煙・飲食禁止です
- トレーニング室は、中学生以下の方は利用できません。
- 毎週月曜日・木曜日の18時～19時30分まで、トレーニングの指導をしております。
- トレーニング器具を利用する際は、必ず上履きを履いてご利用ください。
- 利用にあたって、故意に建物または備付器具等を破損したときは損害を賠償しなければなりません。
- 利用案内掲載後、予定が変更となり専用利用となる場合もございます。あらかじめご了承ください。
- なお、変更内容につきましては、スポーツセンター一般利用者入口掲示板にてご案内しております。

★ 利用時間

- ◇ 午前 9時00分～12時30分
- ◇ 午後 13時30分～17時30分
- ◇ 夜間 18時00分～21時00分 〈日曜・祝祭日休館〉

★ 利用料金

- 利用料金は時間帯ごとにそれぞれ徴収いたします。

| 区分      | 午前   | 午後   | 夜間   | 回数券(6枚綴) | 定期券(3ヶ月) | 定期券(6ヶ月) |
|---------|------|------|------|----------|----------|----------|
| 小学生・中学生 | 50円  | 50円  | 50円  | 250円     | 1,010円   | 1,630円   |
| 高校生     | 70円  | 70円  | 70円  | 350円     | 1,420円   | —        |
| 学生・一般   | 100円 | 100円 | 100円 | 500円     | 2,030円   | —        |
| 高齢者     | 50円  | 50円  | 50円  | 250円     | 1,010円   | —        |

※ 指導者を伴う少年団活動等以外での児童・生徒(小・中学生)の夜間利用は、保護者同伴でご利用下さい。

|    |   | 格技室 (第2体育室)       |                 |                 |
|----|---|-------------------|-----------------|-----------------|
|    |   | 午前【9:00~12:30】    | 午後【13:30~17:30】 | 夜間【18:00~21:00】 |
| 1  | 金 | ストレッチ教室           |                 | 柔道<br>少林寺拳法     |
| 2  | 土 |                   | 第41回名寄市民剣道祭     | 剣道<br>極真空手      |
| 3  | 日 |                   |                 | 休               |
| 4  | 月 |                   |                 | 剣道<br>極真空手      |
| 5  | 火 | ヨガ教室              |                 | 柔道<br>少林寺拳法     |
| 6  | 水 | スローエアロビック教室       |                 | 剣道<br>極真空手      |
| 7  | 木 | ズンバ教室             |                 | 剣道<br>極真空手      |
| 8  | 金 | ストレッチ教室           |                 | 柔道<br>少林寺拳法     |
| 9  | 土 |                   |                 | 剣道<br>極真空手      |
| 10 | 日 |                   |                 | 休               |
| 11 | 月 |                   |                 | 剣道<br>極真空手      |
| 12 | 火 | ヨガ教室              |                 | 柔道<br>少林寺拳法     |
| 13 | 水 | スローエアロビック教室       |                 | 剣道<br>極真空手      |
| 14 | 木 | ズンバ教室             |                 | 剣道<br>極真空手      |
| 15 | 金 | ストレッチ教室           |                 | 柔道<br>少林寺拳法     |
| 16 | 土 |                   |                 | 剣道<br>極真空手      |
| 17 | 日 |                   |                 | 休               |
| 18 | 月 |                   |                 | 剣道<br>極真空手      |
| 19 | 火 |                   |                 | 柔道<br>少林寺拳法     |
| 20 | 水 |                   |                 | 休               |
| 21 | 木 | ズンバ教室             |                 | 剣道<br>極真空手      |
| 22 | 金 | ストレッチ教室           |                 | 柔道<br>少林寺拳法     |
| 23 | 土 |                   |                 | 剣道<br>極真空手      |
| 24 | 日 |                   |                 | 休               |
| 25 | 月 |                   |                 | 剣道<br>極真空手      |
| 26 | 火 | ヨガ教室              |                 | 柔道<br>少林寺拳法     |
| 27 | 水 | スローエアロビック教室       |                 | 剣道<br>極真空手      |
| 28 | 木 | ズンバ教室             |                 | 剣道<br>極真空手      |
| 29 | 金 | 休館日               |                 |                 |
| 30 | 土 |                   |                 | 剣道<br>極真空手      |
| 31 | 日 | 名寄少林寺拳法協会<br>昇級審査 |                 | 休               |

|    |   | トレーニング室 (第1体育室) |                 |                 |
|----|---|-----------------|-----------------|-----------------|
|    |   | 午前【9:00~12:30】  | 午後【13:30~17:30】 | 夜間【18:00~21:00】 |
| 1  | 金 |                 |                 |                 |
| 2  | 土 |                 |                 |                 |
| 3  | 日 |                 |                 | 休               |
| 4  | 月 |                 |                 |                 |
| 5  | 火 |                 |                 |                 |
| 6  | 水 |                 |                 |                 |
| 7  | 木 |                 |                 |                 |
| 8  | 金 |                 |                 |                 |
| 9  | 土 |                 |                 |                 |
| 10 | 日 |                 |                 | 休               |
| 11 | 月 |                 |                 |                 |
| 12 | 火 |                 |                 |                 |
| 13 | 水 |                 |                 |                 |
| 14 | 木 |                 |                 |                 |
| 15 | 金 |                 |                 |                 |
| 16 | 土 |                 |                 |                 |
| 17 | 日 |                 |                 | 休               |
| 18 | 月 |                 |                 |                 |
| 19 | 火 |                 |                 |                 |
| 20 | 水 |                 |                 | 休               |
| 21 | 木 |                 |                 |                 |
| 22 | 金 |                 |                 |                 |
| 23 | 土 |                 |                 |                 |
| 24 | 日 |                 |                 | 休               |
| 25 | 月 |                 |                 |                 |
| 26 | 火 |                 |                 |                 |
| 27 | 水 |                 |                 |                 |
| 28 | 木 |                 |                 |                 |
| 29 | 金 | 休館日             |                 |                 |
| 30 | 土 |                 |                 |                 |
| 31 | 日 |                 |                 | 休               |