

# 2025 4月 APRIL

## 一般開放利用料金

区分	当日券	回数券 (11回分)
一般	100円	1,000円
高校生	50円	500円
中学生 小学生	無料	
70歳以上の方は 無料利用券の発行が可能です		

- 午前の部・・・9:00~12:00
- 午後の部・・・12:15~17:00
- 夜間の部・・・17:15~21:00



※15分間はセット替え・清掃作業

◇中学生・高校生は入館時に生徒手帳の提示をお願いします。  
◇小学生は入館時に使用証明書の提示をお願いします。  
◇1回券・回数券は券売機での購入をお願いします。  
(注意)1回券は当日のみ有効、回数券は当日中のお引替えとなります。  
◇予定表は下記の表示より変更となる場合がございます。  
変更の場合はホームページをご確認いただくか、館内に掲示している変更のお知らせをご確認ください。

## 用具の貸出について

無料貸し出し		販売
<ボール類>	<ラケット類>	<その他物産>
バレーボール	卓球	ピンポン玉
ミニバレーボール	バドミントン	1個/100円
バスケットボール	スポンジテニス	シャトル
スポンジテニスボール		1個/200円

ご希望の方は、受付窓口までお越しください。

### 【注意点】

- 使用後は必ず受付者の方がご返却するようお願いいたします。
- ボールに使用して数に限りがございます。1グループにつき1つまでの貸出となります。
- 本来の使用以外での使用はご遠慮ください。
- 例) 故意的にボールを蹴る、壁にぶつける など
- 用具の紛失に繋がるため、お知り合い同士の貸し借りはご遠慮ください。

## 専用貸切枠について

- 下記利用予定表内の      の部分が専用貸切枠となっております。
- 当月より3カ月先までのご予約が可能です。※先着順
- 毎週金曜日の夜間の専用貸切枠について、一般開放種目数の調整のため専用貸切枠を設けておりません。

### 【注意点】

- 申請期日は利用希望日の「8日前」までとなっております。
- 申請件数は「団体1月につき2件まで」とさせていただきます。
- お電話での予約、または仮予約は承っておりません。
- 直接総合体育館にまでいただき「申請書の記入」と「料金お支払い」が完了し次第申請完了となりますので、ご注意ください。
- 満18歳以上の方より、申請申込みをごとさせていただきます。

午 前 の 部 9:00 ~ 12:00							午 後 の 部 12:15 ~ 17:00							夜 間 の 部 17:15 ~ 21:00									
区分	競技場	第1練習室	第2練習室	第1トレーニング室	第2トレーニング室	弓道場	アーチェリー場	区分	競技場	第1練習室	第2練習室	第1トレーニング室	第2トレーニング室	弓道場	アーチェリー場	区分	競技場	第1練習室	第2練習室	第1トレーニング室	第2トレーニング室	弓道場	アーチェリー場
1 火	バドミントン 専用貸切	ソフトテニス			トレーニング	弓道	アーチェリー	1 火	バレーボール 専用貸切	ソフトテニス			トレーニング	弓道	館内不可	1 火	バレーボール 専用貸切	器械体操	少林寺拳法	空手・賢	トレーニング	弓道	アーチェリー
2 水	バドミントン 専用貸切	ミニテニス スポンジテニス			トレーニング	弓道	アーチェリー	2 水	バドミントン 専用貸切	バスケット	フォークダンス	専用貸切	トレーニング	弓道	館内不可	2 水	バドミントン 専用貸切	バスケット	剣道	柔道	トレーニング	弓道	館内不可
3 木	バドミントン 専用貸切	ソフトテニス	婦人体操		トレーニング	弓道	アーチェリー	3 木	バドミントン 専用貸切	ミニテニス スポンジテニス			トレーニング	弓道	館内不可	3 木	バドミントン 専用貸切	器械体操	少林寺拳法	合気道	トレーニング	弓道	アーチェリー
4 金	バドミントン 専用貸切	ミニテニス スポンジテニス			トレーニング	弓道	アーチェリー	4 金	バドミントン 専用貸切	バスケット	16:15から テニス	専用貸切	トレーニング	弓道	館内不可	4 金	バドミントン 専用貸切	バスケット	剣道	柔道	トレーニング	弓道	館内不可
5 土	バドミントン 専用貸切	テニス	剣道少年団	専用貸切	トレーニング	弓道	アーチェリー	5 土	バドミントン 専用貸切	バレーボール	テニス	専用貸切	柔道少年団	トレーニング	館内不可	5 土	バレーボール 専用貸切	テニス	原倉(金剛連) 剣道	空手諸派2 空手・賢	トレーニング	弓道	アーチェリー
6 日	バドミントン 専用貸切	バスケット			トレーニング	弓道	館内不可	6 日	バドミントン 専用貸切	バスケット			トレーニング	弓道	館内不可	6 日	バドミントン 専用貸切	バスケット	空手諸派1	合気道	トレーニング	弓道	館内不可
7 月	ミニバレー 専用貸切	バドミントン	婦人体操	専用貸切	トレーニング	弓道	アーチェリー	7 月	ミニバレー 専用貸切	ミニテニス スポンジテニス			トレーニング	弓道	館内不可	7 月	ミニバレー 専用貸切	ソフトテニス	居合道	空手諸派2	トレーニング	弓道	アーチェリー
8 火	バドミントン 専用貸切	ソフトテニス			トレーニング	弓道	アーチェリー	8 火	バレーボール 専用貸切	ソフトテニス			トレーニング	弓道	館内不可	8 火	バレーボール 専用貸切	器械体操	少林寺拳法	空手・賢	トレーニング	弓道	アーチェリー
9 水	バドミントン 専用貸切	ミニテニス スポンジテニス			トレーニング	弓道	アーチェリー	9 水	バドミントン 専用貸切	バスケット	フォークダンス	専用貸切	トレーニング	弓道	館内不可	9 水	バドミントン 専用貸切	バスケット	剣道	柔道	トレーニング	弓道	館内不可
10 木	バドミントン 専用貸切	ソフトテニス	婦人体操		トレーニング	弓道	アーチェリー	10 木	バドミントン 専用貸切	ミニテニス スポンジテニス			トレーニング	弓道	館内不可	10 木	バドミントン 専用貸切	器械体操	少林寺拳法	合気道	トレーニング	弓道	アーチェリー
11 金	専用貸切	ミニテニス スポンジテニス			トレーニング	弓道	アーチェリー	11 金	バドミントン 専用貸切	バスケット	16:15から テニス	専用貸切	トレーニング	弓道	館内不可	11 金	バドミントン 専用貸切	バスケット	剣道	柔道	トレーニング ランニングマシンのみ開館	弓道	館内不可
12 土	とまこまい Style					専用貸切	館内不可	12 土	とまこまい Style					専用貸切	館内不可	12 土	とまこまい Style					専用貸切	館内不可
13 日	とまこまい Style					専用貸切	館内不可	13 日	とまこまい Style					専用貸切	館内不可	13 日	とまこまい Style					専用貸切	館内不可
14 月	ミニバレー 専用貸切	バドミントン	婦人体操		トレーニング	弓道	アーチェリー	14 月	ミニバレー 専用貸切	ミニテニス スポンジテニス			トレーニング	弓道	館内不可	14 月	ミニバレー 専用貸切	ソフトテニス	居合道	空手諸派2	トレーニング	弓道	アーチェリー
15 火	バドミントン 専用貸切	ソフトテニス			トレーニング	弓道	アーチェリー	15 火	バレーボール 専用貸切	ソフトテニス			トレーニング	弓道	館内不可	15 火	バレーボール 専用貸切	器械体操	少林寺拳法	空手・賢	トレーニング	弓道	アーチェリー
16 水	バドミントン 専用貸切	ミニテニス スポンジテニス			トレーニング	弓道	アーチェリー	16 水	バドミントン 専用貸切	バスケット	フォークダンス	専用貸切	トレーニング	弓道	館内不可	16 水	バドミントン 専用貸切	バスケット	剣道	柔道	トレーニング	弓道	館内不可
17 木	バドミントン 専用貸切	ソフトテニス	婦人体操		トレーニング	弓道	アーチェリー	17 木	バドミントン 専用貸切	ミニテニス スポンジテニス			トレーニング	弓道	館内不可	17 木	バドミントン 専用貸切	器械体操	少林寺拳法	合気道	トレーニング	弓道	アーチェリー
18 金	バドミントン 専用貸切	ミニテニス スポンジテニス			トレーニング	弓道	アーチェリー	18 金	バドミントン 専用貸切	バスケット	16:15から テニス	専用貸切	トレーニング	弓道	館内不可	18 金	バドミントン 専用貸切	バスケット	剣道	柔道	トレーニング	弓道	館内不可
19 土	団体苫小牧地区予選 (バドミントン)		剣道少年団	専用貸切	トレーニング	弓道	館内不可	19 土	団体苫小牧地区予選 (バドミントン)		専用貸切	柔道少年団	トレーニング	弓道	館内不可	19 土	団体苫小牧地区予選 (バドミントン)		原倉(金剛連) 剣道	空手諸派2 空手・賢	トレーニング	弓道	館内不可
20 日	苫小牧中学校春季バレーボール選手権大会		専用貸切		トレーニング	専用貸切	館内不可	20 日	苫小牧中学校春季バレーボール選手権大会		専用貸切		トレーニング	専用貸切	館内不可	20 日	ソフトテニス	バスケット	空手諸派1	合気道	トレーニング	弓道	アーチェリー
21 月	ミニバレー 専用貸切	バドミントン	婦人体操		トレーニング	弓道	アーチェリー	21 月	ミニバレー 専用貸切	ミニテニス スポンジテニス			トレーニング	弓道	館内不可	21 月	ミニバレー 専用貸切	ソフトテニス	居合道	空手諸派2	トレーニング	弓道	アーチェリー
22 火	バドミントン 専用貸切	ソフトテニス			トレーニング	弓道	アーチェリー	22 火	バレーボール 専用貸切	ソフトテニス			トレーニング	弓道	館内不可	22 火	バレーボール 専用貸切	器械体操	少林寺拳法	空手・賢	トレーニング	弓道	アーチェリー
23 水	バドミントン 専用貸切	ミニテニス スポンジテニス			トレーニング	弓道	アーチェリー	23 水	バドミントン 専用貸切	バスケット	フォークダンス	専用貸切	トレーニング	弓道	館内不可	23 水	バドミントン 専用貸切	バスケット	剣道	柔道	トレーニング	弓道	館内不可
24 木	バドミントン 専用貸切	ソフトテニス	婦人体操		トレーニング	弓道	アーチェリー	24 木	バドミントン 専用貸切	ミニテニス スポンジテニス			トレーニング	弓道	館内不可	24 木	バドミントン 専用貸切	器械体操	少林寺拳法	合気道	トレーニング	弓道	アーチェリー
25 金	専用貸切	ミニテニス スポンジテニス			トレーニング	弓道	アーチェリー	25 金	バドミントン 専用貸切	バスケット	16:15から テニス	専用貸切	トレーニング	弓道	館内不可	25 金	バドミントン 専用貸切	バスケット	剣道	柔道	トレーニング	弓道	館内不可
26 土	第48回苫小牧地区U15春季バスケットボール大会		剣道少年団	専用貸切	トレーニング	弓道	館内不可	26 土	第48回苫小牧地区U15春季バスケットボール大会		専用貸切	柔道少年団	トレーニング	弓道	館内不可	26 土	第48回苫小牧地区U15春季バスケットボール大会		原倉(金剛連) 剣道	空手諸派2 空手・賢	トレーニング	弓道	館内不可
27 日	第48回苫小牧地区U15春季バスケットボール大会		専用貸切		トレーニング	弓道	館内不可	27 日	第48回苫小牧地区U15春季バスケットボール大会		専用貸切		トレーニング	弓道	館内不可	27 日	ソフトテニス	バスケット	空手諸派1	合気道	トレーニング	弓道	アーチェリー
28 月	ミニバレー 専用貸切	バドミントン	婦人体操		トレーニング	弓道	アーチェリー	28 月	ミニバレー 専用貸切	ミニテニス スポンジテニス			トレーニング	弓道	館内不可	28 月	ミニバレー 専用貸切	ソフトテニス	居合道	空手諸派2	トレーニング	弓道	アーチェリー
29 火	春季中学・高校卓球大会				トレーニング	弓道	館内不可	29 火	春季中学・高校卓球大会				トレーニング	弓道	館内不可	29 火	バレーボール 専用貸切	器械体操	少林寺拳法	空手・賢	トレーニング	弓道	アーチェリー
30 水	バドミントン 専用貸切	ミニテニス スポンジテニス			トレーニング ランニングマシン開館	弓道	アーチェリー	30 水	バドミントン 専用貸切	ソフトテニス	バスケット	フォークダンス	トレーニング ランニングマシン開館	弓道	館内不可	30 水	バドミントン 専用貸切	バスケット	剣道	柔道	トレーニング	弓道	館内不可

# 苫小牧市総合体育館

Tomakomai General Gymnasium

指定管理者 都市総合開発(株)



## 貸切のご案内

イベント開催のため「館内貸切」がございます。  
貸切案内につきましては、館内に掲示いたしますので  
ご確認ください。  
ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## ～総合体育館 教室スケジュール～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
いきいき健康運動 10:00~10:45 定員20名 / 小田島	いきいき健康運動 10:00~10:45 定員20名 / 小田島	いきいき健康運動 10:00~10:45 定員20名 / 神保	いきいき健康運動 10:00~10:45 定員20名 / 小田島	いきいき健康運動 10:00~10:45 定員20名 / 神保		オキシジェン 11:00~11:45 定員15名 / RIO
オキシジェン 11:00~11:45 定員20名 / AYAKA				オキシジェン 12:00~12:45 定員20名 / 鎌田		ラディカルパワー 12:00~12:45 定員15名 / STAFF
肩こり・膝痛・腰痛予防運動 ★4月21日より開催	いきいき健康運動 13:00~13:45 定員20名 / 塚本	いきいき健康運動 13:00~13:45 定員20名 / RIO	いきいき健康運動 13:00~13:45 定員20名 / 塚本	いきいき健康運動 13:00~13:45 定員20名 / 小田島		ファイドウ 13:00~13:30 定員15名 / 鎌田
ロコモ予防運動教室	いきいき健康運動 13:00~13:45 定員20名 / STAFF			ロコモ予防運動教室 13:30~14:30 定員20名 / 佐藤		X55 13:45~14:15 定員15名 / 鎌田
スタジオ講座 Radical Fitness《ラディカル フィットネス》	アプロススポーツ アカデミー 16:00~17:30		アプロススポーツ アカデミー 16:00~17:30	こども運動教室 16:30~17:30 定員20名 / 吉田		
オキシジェン						
ユーパウンド						
メガダンス						
ファイドウ						
ラディカル パワー						
X55						
トップライド						
～「肩こり・膝痛・腰痛予防運動」は4月21日より開催～						
ラディカルパワー 19:10~19:40 定員15名 / AYAKA	オキシジェン 19:10~19:55 定員15名 / SACHIE	ラディカルパワー 19:10~19:40 定員15名 / 小田島	オキシジェン 19:10~19:55 定員15名 / AYAKA	ラディカルパワー 19:10~19:40 定員15名 / 小田島	ラディカルパワー 19:00~19:30 定員15名 / AYAKA	
オキシジェン 19:55~20:40 定員15名 / RIO	ユーパウンド 20:10~20:40 定員12名 / SACHIE	ファイドウ 19:55~20:25 定員15名 / 小田島	ラディカルパワー 20:10~20:40 定員15名 / 神保	X55 19:55~20:40 定員15名 / 小田島	トップライド 19:45~20:30 定員8名 / AYAKA	

## 成人運動講座・スタジオ講座の受け放題

～3000円でご登録された方は1か月受け放題～

※アプロス日新温水プール・アプロス沼ノ端スポーツセンター  
川沿公園体育館・総合体育館の4施設の全講座受講が可能となります。

## ● 各講座のご案内

成人運動講座		①都度 ②月額
いきいき健康運動	マシンを使った全身のトレーニングとステップ台を使った有酸素運動+ストレッチ・脳トレ ★脂肪燃焼・運動不足解消	①500円/1回 ②3000円+施設使用料/受け放題
肩こり・膝痛・腰痛予防運動 ★4月21日より開催	3つの輪があるモビリティバンドを使用するプログラム ★肩こり解消・筋力向上	①500円/1回 ②3000円+施設使用料/受け放題
ロコモ予防運動教室	運動機能低下を予防し日常の動作を改善するプログラム ★バランス能力・柔軟性の向上	①600円/1回 ②3000円+施設使用料/受け放題
スタジオ講座 Radical Fitness《ラディカル フィットネス》		①都度 ②月額
オキシジェン	ピラティス・ヨガ・太極拳の動きを基にしたプログラム ★姿勢改善・柔軟性・体幹アップ	①都度(1回)利用の場合 →600円/1回+施設使用料  ②月額受け放題の場合 →3000円+施設使用料  アプロス日新温水プール アプロス沼ノ端スポーツセンター 川沿公園体育館 総合体育館 上記の4施設共通で使用できます。
ユーパウンド	ミニトラポリンを使用し膝・足首等への負担の少ないプログラム ★脂肪燃焼・下半身の筋肉向上・代謝アップ	
メガダンス	様々なジャンルのダンスを取り入れたプログラム ★脂肪燃焼・ストレス発散・有酸素運動	
ファイドウ	全身の筋力・持久力、俊敏性、柔軟性を向上させることができる格闘技プログラム ★脂肪燃焼・反射神経の向上・ストレス発散	
ラディカル パワー	バーベルやプレートを使用した筋トレプログラム ★脂肪燃焼・全身の筋持久力向上・姿勢改善	
X55	ステップ台と軽いウエイトを使う筋トレ・有酸素プログラム ★脂肪燃焼・筋肉向上・代謝アップ	
トップライド	室内バイクを使用した有酸素プログラム ★脂肪燃焼・心肺持久力の向上・代謝アップ	
子ども向け運動講座		料金
アプロス スポーツアカデミー	「走る・跳ぶ・投げる」などの基本動作を軸に 様々なスポーツに挑戦します	①年中～年長 4,500円/月 ②年長～3年生 5,000円/月 ※プール会員の場合1,500円引き
こども運動教室	学校体育授業に対応した内容で、走る・跳ぶ・投げる・器械体操などの運動を通して 運動能力の向上を目指します	700円/1回 ※きょうだいで参加の場合500円

※教室の受講料につきましては、お問い合わせください。

## Maintenance

毎月最終水曜日に  
トレーニング室・ランニングマシンのみ利用時間  
が変更となります。 ※メンテナンス作業のため

4月  
30日  
夜間のみ  
ご利用可能です  
※9:00～17:00まで  
メンテナンスとなります

小・中学生の帰宅時間

小学生【4月】  
～17:30  
中学生【4月～9月】  
～18:30  
この時間までには  
お家に帰りましょう！  
保護者または指導者同伴の場合は2時までご利用  
いただけます。受付窓口にお知らせください。

## お問い合わせ先

苫小牧市総合体育館  
【住所】苫小牧市末広町3丁目2-16  
【TEL】0144-34-7715  
【mail】tomakomai-sotai@globe.ocn.ne.jp

最新情報お届けします！！

日々の開放状況や教室情報などをcheck！！



Instagram



HOME PAGE

