

令和4年度石狩市B&G海洋センター後期週間  
利用予定表（11月～4月）

アリーナ	午 前 9：00～12：00	午 後 1 12：00～15：00	午 後 2 15：00～18：00	夜 間 18：00～21：00
月	スポンジテニス ----- バドミントン	ラージボール・バドミントン ----- ※12月、令和5年1月 やさしい筋力トレーニング教室 ※令和5年2月・3月 春の体カアップトレーニング教室	バレーボール	バドミントン教室
火	ヨガ教室	ラージボール ----- バドミントン	キッズスポーツクラブ	ピラティス教室 ヨガ教室
水	※11月、令和5年2～4月 スポンジテニス ----- ※12月、令和5年1月 スポンジテニス・バウンドテニス	バウンドテニス ----- ※12月、令和5年1月 やさしい筋力トレーニング	バドミントン教室 (小学生) ※17：00まで	スポーツ塾 (バスケットボール教室) ※17：00から
木	ピラティス教室	ラージボール ----- バドミントン	剣道教室(小学生) ----- バスケットボール	剣道
金	ミニバレー	スポンジテニス・バドミントン ----- ※12月、令和5年1月 やさしい筋力トレーニング教室 ※令和5年2月・3月 春の体カアップトレーニング教室	バスケットボール	スポンジテニス カローリング教室(4月)
土	専用利用	専用利用	専用利用	専用利用
日	専用利用	専用利用	専用利用	専用利用

トレーニングルーム	午 前 9：00～12：00	午 後 1 12：00～15：00	午 後 2 15：00～18：00	夜 間 18：00～21：00
月	卓球	フォークダンス	軽スポーツ	剣道
火	ラージボール	卓球	剣道教室(小学生)	柔道教室
水	卓球	ラージボール	軽スポーツ	卓球教室
木	ラージボール	卓球	パワーヨガ教室 ----- 少林寺拳法教室(4月)	軽スポーツ
金	卓球	ラージボール	軽スポーツ	柔道教室
土	専用利用	専用利用	専用利用	居合道
日	専用利用	専用利用	専用利用	専用利用

※1 土、日、祝日については、専用利用を受け付けています。専用利用がない場合、一般開放としますので、専用利用の有無については、アリーナ横の掲示板または、お電話でご確認ください。

■問合せ先■ 石狩市B&G海洋センター 0133-64-6010