

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・1月 やさしい筋カトレーニング教室 ※2月・3月 春の体カアップトレーニング教室	バレーボール教室 ジュニアスポーツクラブ (4月・11月)	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・2～4月 スポンジテニス ※12月・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・1月 やさしい筋カトレーニング	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 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・1月 やさしい筋カトレーニング教室 ※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 グループ	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	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上または、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