

2024年 10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 (※)	バスケット	卓球
火	ミニバレー	卓球		バドミントン	卓球		バスケット	卓球
水	バドミントン	卓球		バドミントン	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	バスケット
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	バレーボール	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。

※準備の前後の種目と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回につき、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		体育館 ランニングコース	ウオームアップコーナー こども広場
第53回北海道プリンセス卓球大会	4日(金)	13:00~21:00	9:00~12:00利用可	使用できます
	5日(土) 6日(日)	9:00~21:00 9:00~17:00	大会中使用不可 (終了後一般開放)	
北海道綱引き選手権大会	20日(日)	9:00~12:00		

《お知らせ》

- ・10/12(土)10:00~13:30までイオンモール旭川西にて『インボディ無料測定会』を実施しています。そのため忠和公園体育館ではインボディ測定は出来ません。(通常測定は15時頃より再開予定)
- ・パークゴルフ場は開設期間10月20日(日)ですが、10月31日(木)まで延長致します。

《各種教室・講座のご案内》

教室名	ヨガ教室	ハーブ講座
日時	11/8、15、22、29、 12/6、13、20(金曜日) 10:00~11:30	11/9(土曜日)・11(月曜日) 10:00~11:30
対象	20歳以上初心者	どなたでも
定員	12名	各20名
受講料	3,500円	各200円
講師	PIRI先生	建部 久美子さん
申込	10/20(日)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。	

10月の休館日は、28日(月)です。

2024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 (※)	バスケット	卓球
火	ミニバレー	卓球		バドミントン	卓球		バスケット	卓球
水	バドミントン	卓球		バドミントン	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	バスケット
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	バレーボール	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49回社会人バスケットボール大会	3日(日)	9:00~17:00	大会中 使用不可 (終了後一般開放)	使用 できます
第43回北海道中学生新人バドミントン大会	17日(日)	9:00~17:00		

『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、25日(月)です。