

日	曜	一般利用・催しもの		
		・テニスコート ・スケボパーク ・ラジコン広場	テニスマシン	トレーニング室 (注1)
1	土	スケートリンク準備期間		10:00～18:00
2	日	会期	ロコモア ノルディック・ウォーク2025in札幌真駒内公園	
3	月	会期	2025 さっぽろさよならマラソン	
4	火	休場日		
5	水	スケートリンク 準備期間		12:00～18:00
6	木			10:00～12:00 15:00～18:00
7	金			15:00～18:00
8	土	準備	作AC真駒内マラソン 2025	
9	日	会期		
10	月	スケートリンク 準備期間 夏期一般開放は10月31日(金)で 終了します。 リンクオープンは12月17日(水)を 予定しています。		12:00～18:00
11	火			〃
12	水			〃
13	木			10:00～12:00 15:00～18:00
14	金			15:00～18:00
15	土			10:00～18:00
16	日			〃
17	月			12:00～18:00
18	火			休場日
19	水			12:00～18:00
20	木			10:00～12:00 15:00～18:00
21	金			15:00～18:00
22	土	10:00～18:00		
23	日	〃		
24	月	12:00～18:00		
25	火	〃		
26	水	〃		
27	木	10:00～12:00 15:00～18:00		
28	金	12:00～18:00		
29	土	10:00～18:00		
30	日	〃		

(注1) スポーツ教室(月~金曜日)を行っています。

教室がある日の一般開放時間は変則ですのでご注意ください。

【トレーニング室とテニスマシンの利用について】

中学生の利用については、保護者又は指導者の同伴が条件となっています。

利用にあたっては、ご相談ください。

(注2) テニス・フットサルコートはご利用できない状態のため、詳しくはお問合せください。

ラジオ体操



今シーズンは10月31日で終了です

Twitter・Instagramやっています
いろいろな情報発信しています
いいね・フォローお願いします

X →



Instagram →



@MAKOMANAI.OPEN.STADIUM

令和7年度幼児体育教室
受講生募集中

★各クラス若干名の空きあります

★詳しくはお問い合わせください

プログラム	曜日	時間	内容	受講料	講師
ストレッチ	月	10:30~11:45	血行を良くして全身のバランスを整えます。	3,300円(税込)	出町
らくらくボディデザイン	火	10:30~11:45	ストレッチ、体幹トレーニング、有酸素運動などを行い、より良い身体づくりを目指します。	3,300円(税込)	出町
のびのびストレッチ	水	10:30~11:45	体幹改善に効果的な運動です。リラックスできて、姿勢を正します。	3,300円(税込)	飛騨
ストレッチ&体幹ヨガ	木	13:00~14:15	リラックス効果、姿勢改善、ストレス解消などが期待できます。	4,000円(税込)	大廣
のびのびストレッチ	金	10:30~11:45	体幹改善に効果的な運動です。リラックスできて、姿勢を正します。	3,300円(税込)	飛騨
シェイプアップ	金	13:00~14:15	音楽に合わせてパンチやキックを行う有酸素運動と肩トレやストレッチを行います。	3,300円(税込)	東

見学・体験は随時受付中!

体力合わせて選べます!

年代問わず楽しめます!