

2025年 3月施設ご利用スケジュール

		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00	
		1(土)		2(日)	
メイン	A	西北五つがる地区小学生バレーボール大会		第5回東北エイトカップドッジボール大会	
	B				
サブ					
武道場	A				
	B				
多目的	A	西北五つがる地区小学生バレーボール大会		第5回エイトカップドッジボール大会	
	B			BP ※5	
ラン		△※18時から利用可能		△※17時から利用可能	
トレ		○		○	

		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00	
		3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)		8(土)		9(日)	
メイン	A													第45回全県少年柔道大青森県予選会	
	B														
サブ		個人開放★バスケ 12-15		ドッジ ※7		放 ※3		個人開放★バスケ 12-15		個人開放★バスケ 12-15					
武道場	A														
	B														
多目的	A	介護予 ※6		ヨガ ※1		BC ※4		簡単 ※2						柔道青森県予選会	
	B													BP ※5	
ラン		○		○		○		○		○		○		△※16時から利用可能	
トレ		○		○		○		○		○		○		○	

		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00	
		10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)		15(土)		16(日)	
メイン	A											西北五ミニバス協会		社会人バスケットボール大会 SNBウィンターカップ	
	B														
サブ		個人開放★バスケ 12-15		ドッジ ※7		放 ※3		個人開放★バスケ 12-15							
武道場	A														
	B														
多目的	A	介護予 ※6		ヨガ ※1		BC ※4		簡単 ※2				西北五ミニバス協会		社会人バスケットボール大会 SNBウィンターカップ	
	B													BP ※5	
ラン		○		○		○		○		○		△※17時から利用可能		△※18時から利用可能	
トレ		○		○		○		○		○		○		○	

		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00	
		17(月)		18(火)		19(水)		20(木)		21(金)		22(土)		23(日)	
メイン	A	休館日						令和6年度稲穂カップ		チャリティコンサート		チャリティコンサート		バレー大会	
	B														
サブ				個人開放★バスケ 12-15		ドッジ ※7		個人開放★バスケ 12-15		放 ※3					
武道場	A														
	B														
多目的	A	介護予 ※6		ヨガ ※1		BC ※4		簡単 ※2		令和6年度稲穂カップ				バレー大会	
	B													BP ※5	
ラン		○		○		○		△※18時から利用可能		×		×		△※18時から利用可能	
トレ		○		○		○		○		○		×		○	

		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00	
		24(月)		25(火)		26(水)		27(木)		28(金)		29(土)		30(日)	
メイン	A													卓球	
	B														
サブ		個人開放★バスケ 12-15		ドッジ ※7		放 ※3		個人開放★バスケ 12-15		個人開放★バスケ 12-15					
武道場	A														
	B														
多目的	A	介護予 ※6		ヨガ ※1		BC ※4		簡単 ※2						卓球	
	B													BP ※5	
ラン		○		○		○		○		○		○		△※17時から利用可能	
トレ		○		○		○		○		○		○		○	

		9:00 12:00 15:00 18:00 21:00	
		31(月)	
メイン	A		
	B		
サブ		個人開放★バスケ 12-15	
武道場	A		
	B		
多目的	A	介護予 ※6	
	B		
ラン		○	
トレ		○	

※1 ヨガ [火]10:00~10:45

※5 BP [日]19:00~20:00

※2 簡単トレーニング [水]10:00~10:45

※6 介護予防 [月]9:00~11:00

※3 放課後体育 [水]17:00~17:45

※7 ドッジボール教室 [火]16:00~18:00

※4 BC [火]19:00~20:00



伊藤鉱業アリーナつがる (つがる市総合体育館)