



**バレー少年団全道大会へ**  
～2年連続オホーツクNO.1～

**プールシーズン到来!**  
～みんなに愛されるプールを目指して～



# 簡単な運動で「夏バテ」予防!

## 7月のスポセンカレンダー

月 火 水 木 金 土 日

<b>スマホでスポーツ施設の予定を確認!</b> こちらの QR コードからスポーツセンターとKAPPAプールの利用予定を確認することができます! ※通信料が発生します。		<b>スポセン</b> 	<b>KAPPA</b> 	<b>1</b> 9:00~21:30 ・つながるマルシェ (くねっぴマルシェ) 10:00~15:00 スポセンブース出展! ぜひお越しください!	<b>2</b> 9:00~17:00 ※17時閉館	
<b>3</b> <b>休館日</b>	<b>4</b> 9:00~21:30 ・健康づくりサポート 18:30~19:30 ・痩せ活「HIIT」 19:30~19:50 ・夜のグループレッスン 20:00~21:00	<b>5</b> 9:00~21:30 ・インストラクターお休み	<b>6</b> 9:00~21:30	<b>7</b> 9:00~21:30 ・出張指導 (子育て支援センター) 10:00~11:30 ・お昼のグループレッスン 13:30~14:30 ・健康づくりサポート 14:30~16:00	<b>8</b> 9:00~21:30 ・訓子府ふるさと祭り前夜祭	<b>9</b> 9:00~17:00 ・訓子府ふるさと祭り ※17時閉館
<b>10</b> <b>休館日</b> <small>○放課後スポーツ大作戦 放課後~16:30 ☆町民限定です☆</small>	<b>11</b> 9:00~21:30 ・健康づくりサポート 18:30~19:30 ・痩せ活「HIIT」 19:30~19:50 ・夜のグループレッスン 20:00~21:00	<b>12</b> 9:00~21:30 ・痩せ活「HIIT」 9:30~9:50 ・朝のグループレッスン 10:00~11:00 ・健康づくりサポート 11:00~12:00	<b>13</b> 9:00~21:30	<b>14</b> 9:00~21:30 ・お昼のグループレッスン 13:30~14:30 ・健康づくりサポート 14:30~16:00	<b>15</b> 9:00~21:30	<b>16</b> 9:00~17:00 ※17時閉館
<b>17</b> 9:00~17:00 <b>海の日</b> <small>☆北海道みんなの日☆ スポーツ施設無料開放 ①スポーツセンター ②温水プールKAPPA ③パークゴルフ場</small>	<b>18</b> <b>休館日</b>	<b>19</b> 9:00~21:30 ・痩せ活「HIIT」 9:30~9:50 ・朝のグループレッスン 10:00~11:00 ・健康づくりサポート 11:00~12:00	<b>20</b> 9:00~21:30	<b>21</b> 9:00~21:30 ・出張指導 (子育て支援センター) 10:00~11:30 ・お昼のグループレッスン 13:30~14:30 ・健康づくりサポート 14:30~16:00	<b>22</b> 9:00~21:30 ・全道日赤大会 12:00~21:30 ※アリーナ使用不可	<b>23</b> 9:00~17:00 ・全道日赤大会 8:00~17:00 ※トレーニングルームのみ開放 ※17時閉館
<b>24</b> <b>休館日</b>	<b>25</b> 9:00~21:30 <b>夏休みスタート!</b> ・夏休みスポセン開放 9:15~11:45 ・健康づくりサポート 18:30~19:00 ・肉体改造講座NEXT 19:00~20:00 ・夜のグループレッスン 20:00~21:00	<b>26</b> 9:00~21:30 ・夏休みスポセン開放 9:15~11:45 ・痩せ活「HIIT」 9:30~9:50 ・朝のグループレッスン 10:00~11:00 ・健康づくりサポート 11:00~12:00	<b>27</b> 9:00~21:30 ・夏休みスポセン開放 9:15~11:45 ・クライミング講習会 1部 19:00~19:50 2部 20:00~20:50 講師:北見工業大学山岳部 ※事前申し込みが必要です	<b>28</b> 9:00~21:30 ・小学生バスケットボール大会 9:00~21:30 ※トレーニングルームのみ開放 ・出張指導 (子育て支援センター) 10:00~11:30	<b>29</b> 9:00~21:30 ・小学生バスケットボール大会 9:00~21:30 ※トレーニングルームのみ開放 ・KAPPAプールで遊ぼう! 10:00~11:50	<b>30</b> 9:00~17:00 ・小学生バスケットボール大会 9:00~17:00 ※トレーニングルームのみ開放 ※17時閉館
				<b>31</b> 月曜日 プールは営業日! <b>休館日</b>		

# 夏休みスポセン開放「スポセンで遊ぼう！」

「フール」と「スポセン」セットで遊ぼう！※勉強も忘れずに！

- と き：7月25日(火)～8月17日(木) 9:15～11:45
- 内 容：トランポリン・クライミング・その他日替わりでスポーツ
- その他：申し込み不要！自由参加なのでお気軽に遊びに来てくださ



7/25	26	27	28	8/1	2	3	4	8	9	10	15	16	17
火	水	木	金	火	水	木	金	火	水	木	火	水	木
トランポリン	クライミング	トランポリン	お休み	トランポリン	クライミング	トランポリン	トランポリン	トランポリン	お休み	トランポリン	トランポリン	クライミング	トランポリン

毎日 9:15～11:45 ※土日祝日・月曜はお休み。7月28日・8月9日は大会開催のためお休み。

# いよいよ夏本番！KAPPAからのお知らせ♪

## 夏休み特別営業がスタートします！

今年も温水プールの夏休み特別営業期間がスタートします！期間中は月曜日も営業、ウォータースライダーも毎日運行します！夏はKAPPAで遊ぼう！！

○と き：7月25日(火)～8月17日(木)  
 月曜 10:00～15:00  
 火～土曜 10:00～20:30  
 日曜祝日 10:00～17:00  
 ☆ウォータースライダー：10:00～16:00☆

↓NEW！今シーズンからスタート↓



幼児プールにアヒルさんが新登場！水が嫌いなお子様でも楽しく遊ぶことができます！オープンから17時まで！

## 《小さいお子様も安心して遊べるフール！》

- ①「水遊び用オムツ」でプールを利用できます☆  
水遊び用おむつは窓口で販売中！1枚140円
- ②浮き輪やヘルパーの持ち込みOK☆  
ヘルパーなどを着用すれば水も怖くない！
- ③水泳帽子は窓口でレンタル☆  
小学生以下のお子様はキャップをお渡しします。
- ④幼児用プールを完備しています☆  
水深55cmの浅いプールで水遊びOK！



ついに浮き輪のレンタルを始めました！現在は試験期間中ですがぜひご利用ください！※数に限りがあります。

# 北海道みんなの日 7月17日(月・祝)



## スポーツ施設無料開放！

くんねっぷでは7月17日(日・祝)に「スポセン・プール・パークゴルフ場」の3施設を無料で開放します！北海道みんなの日に合わせて、スポーツや健康づくりを楽しもう！



令和5年7月17日(月・祝) スポーツセンター・温水プール・パークゴルフ場無料開放！