

令和3年[12月]の総合体育館で利用できるスポーツ種目と大会のご案内

日	曜	区分	アリーナ	第2体育室	ランニングコース	日	曜	区分	アリーナ	第2体育室	ランニングコース		
1	水	午前	ミニバレー	卓球	バドミントン	18	土	午前	恵庭BLITZバドミントン大会 9:00~18:00			9:00~19:00 利用できません	
		午後	ミニバレー	卓球				バドミントン					
		夜間	バドミントン	バドミントン				バドミントン					
2	木	午前	ミニバレー	卓球	バドミントン	19	日	午前	ミニバレー・バドミントン・卓球(12:00まで)	バスケットボール(小・中学生)	12:00~19:00 利用できません		
		午後	バドミントン	卓球				バスケットボール(高校生以上)					
		夜間	ソフトバレー	団体利用				バドミントン					
3	金	午前	バウンドテニス	卓球	バドミントン	20	月	午前	休館日			* 休館日は第1・3月曜日です。祝日の場合は翌日が休館日となります。 * 島松体育館、駒場体育館、福住屋内運動広場は閉館しております。	
		午後	ミニバレー	卓球				バドミントン					
		夜間	バドミントン	バドミントン				バドミントン					
4	土	午前	ミニバレー	卓球	バスケットボール(小・中学生)	21	火	午前	ミニバレー	バウンドテニス	卓球	バドミントン	
		午後	バドミントン	卓球	バスケットボール(高校生以上)								
		夜間	バドミントン	バドミントン	バスケットボール(小・中学生)								
5	日	午前	市民インドアソフトテニス大会 9:00~17:30		市民ダブルス卓球大会 9:00~17:00	9:00~18:30 利用できません	22	水	午前	ミニバレー	卓球	バドミントン	
		午後	市民インドアソフトテニス大会 9:00~17:30		市民ダブルス卓球大会 9:00~17:00								
		夜間	ミニバレー・バドミントン・卓球(18:30から)	バドミントン(18:00から)	バドミントン								
6	月	午前	休館日			* 休館日は第1・3月曜日です。祝日の場合は翌日が休館日となります。 * 島松体育館、駒場体育館、福住屋内運動広場は閉館しております。	23	木	午前	ミニバレー	ソフトテニス	卓球	バドミントン
		午後	休館日										
		夜間	ソフトバレー	バドミントン	バドミントン				団体利用				
7	火	午前	団体利用 9:00~17:00		バドミントン	9:00~18:00 利用できません	24	金	午前	バウンドテニス	卓球	バドミントン	
		午後	団体利用 9:00~17:00		バドミントン								
		夜間	ミニバレー・バドミントン・卓球(18:00から)	バスケットボール(小・中学生)	バドミントン								
8	水	午前	ミニバレー	卓球	バドミントン	10:00~10:30 ウォーキング限定	25	土	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バスケットボール(高校生以上) バスケットボール(小・中学生) バドミントン
		午後	ミニバレー	卓球	バドミントン								
		夜間	バドミントン	バドミントン	バドミントン								
9	木	午前	ミニバレー	卓球	バドミントン	10:00~10:30 ウォーキング限定	26	日	午前	ミニバレー・バドミントン・卓球(14:00まで)	バスケットボール(小・中学生)	バスケットボール(高校生以上) バスケットボール(小・中学生) バドミントン	
		午後	バドミントン	卓球	バドミントン								
		夜間	ソフトバレー	バドミントン	バドミントン				団体利用				
10	金	午前	バウンドテニス	卓球	バドミントン	10:00~10:30 ウォーキング限定	27	月	午前	第36回北海道中学校 バスケットボール新人戦 9:00~22:00			終日 利用できません
		午後	ミニバレー	卓球	バドミントン								
		夜間	バドミントン	バドミントン	バドミントン								
11	土	午前	石狩管内中学校ソフトテニス大会 9:00~18:00			9:00~19:00 利用できません	28	火	午前	第36回北海道中学校 バスケットボール新人戦 9:00~19:00			9:00~20:00 利用できません
		午後	石狩管内中学校ソフトテニス大会 9:00~18:00										
		夜間	ミニバレー・バドミントン・卓球(19:00から)	バドミントン(19:00から)	バドミントン								
12	日	午前	恵庭市民剣道大会 9:00~17:00		バスケットボール(高校生以上)	9:00~18:00 利用できません	29	水	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン
		午後	恵庭市民剣道大会 9:00~17:00		バスケットボール(小・中学生)								
		夜間	ミニバレー・バドミントン・卓球(18:00から)	バドミントン	バドミントン								
13	月	午前	団体利用 9:00~14:00		バドミントン	9:00~15:00 利用できません	30	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン
		午後	団体利用 9:00~14:00		バドミントン								
		夜間	ミニバレー・バドミントン・卓球(15:00から)	バドミントン	バドミントン								
14	火	午前	ミニバレー	卓球	バドミントン	10:00~10:30 ウォーキング限定	31	金	午前	休館日			* 12月31日~1月3日まで休館となります。 ☆☆ 新年は1/4から開館します。☆☆
		午後	ミニバレー	卓球	バドミントン								
		夜間	バドミントン	バドミントン	バドミントン								
15	水	午前	ミニバレー	卓球	バドミントン	10:00~10:30 ウォーキング限定	1/3	月	午前	休館日			* 12月31日~1月3日まで休館となります。 ☆☆ 新年は1/4から開館します。☆☆
		午後	ミニバレー	卓球	バドミントン								
		夜間	バドミントン	バドミントン	バドミントン								
16	木	午前	ミニバレー	卓球	バドミントン	10:00~10:30 ウォーキング限定	1/3	月	午後	休館日			* 12月31日~1月3日まで休館となります。 ☆☆ 新年は1/4から開館します。☆☆
		午後	ミニバレー	卓球	バドミントン								
		夜間	ソフトバレー	バドミントン	バドミントン				団体利用				
17	金	午前	バウンドテニス	卓球	バドミントン	10:00~10:30 ウォーキング限定	1/3	月	夜間	休館日			* 12月31日~1月3日まで休館となります。 ☆☆ 新年は1/4から開館します。☆☆
		午後	ミニバレー	卓球	バドミントン								
		夜間	バドミントン	バドミントン	バドミントン								

【利用時間】 <午前>9:00~13:00 <午後>13:00~17:00 <夜間>17:00~22:00

【卓球】 卓球をこれからは始める方向の内容です。運動不足解消にも最適！
日時/火曜日 14時~16時
講師/恵庭卓球協会

【スポンジテニス】 バドミントンコートで、スポンジボールで行うテニス。
日時/水曜日 10時~12時
講師/伊藤裕、橋井寛(恵庭テニス協会)

【フィットネス】 リズム体操、筋力トレーニング、ストレッチと3種類の運動を週替わりで行います。
日時/水曜日 10時~11時30分
講師/石井優美(ノアスポーツクラブ)

【ヨガ】 曜日毎異なるテーマで開催。初心者大歓迎！
曜日/火、木、金
講師/ヨガインストラクター
※詳細はお問合せください

総合体育館 ☎32-2261
《入館の際は、必ずマスクの着用をお願いします》

だれでもかんたんに、入館料のみで楽しめます！ 未経験者、運動が苦手な方、大歓迎！ 都合に合わせて自由に参加できるので、気軽にはじめられます。

＜共通事項＞①個人利用料がかかります。②レッスン中の事故については、主催者側で責任を負いません。③開催場所はすべて総合体育館です。