

令和5年[8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	火	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス	卓球	バドミントン		18	金	午前	ミニバレー バドミントン	バウンドテニス スポンジテニス	卓球	バドミントン	
		午後								バドミントン					
		夜間													
2	水	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス	卓球	バドミントン (18:45まで)	10:00~10:30 ウォーキング限定	19	土	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バスケットボール(小・中学生)	
		午後				バドミントン				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										
3	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン		20	日	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)	
		午後				ソフトバレー				バドミントン				バスケットボール(小・中学生)	
		夜間		バドミントン	バドミントン										
4	金	午前	ミニバレー バドミントン	バウンドテニス スポンジテニス	卓球	バドミントン		21	月	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス	卓球	バドミントン	
		午後								バドミントン					
		夜間													
5	土	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バスケットボール(小・中学生)		22	火	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球 (14~16時/指導)	バドミントン	
		午後				バドミントン				バドミントン					
		夜間													
6	日	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)		23	水	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス (10~12時/指導)	卓球	バドミントン (18:45まで)	
		午後				バドミントン				バドミントン					
		夜間													
7	月	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス	卓球	バドミントン		24	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン	
		午後				バドミントン				バドミントン					
		夜間													
8	火	午前	スポーツ少年団 スポーツテスト会(夏)			バドミントン(14:00から)	9:00~14:00 利用できません	25	金	午前	恵庭市中体連 秋季バスケットボール大会 9:00~17:00			バドミントン(18:00から)	9:00~18:00 利用できません
		午後	ミニバレー・バドミントン・スポンジテニス 卓球(14:00から)	バスケットボール(高校生以上)	バスケットボール(18:00から)										
		夜間	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)											
9	水	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス	卓球	バドミントン (18:45まで)	10:00~10:30 ウォーキング限定	26	土	午前	恵庭市中体連 秋季バスケットボール大会 9:00~17:00			バドミントン(18:00から)	9:00~18:00 利用できません
		午後				バドミントン				バドミントン	ミニバレー・バドミントン・卓球(18:00から)				
		夜間													
10	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン		27	日	午前	2023 父子チャレンジアカデミー 10:00~17:00			バドミントン(18:00から)	9:00~18:00 利用できません
		午後				ソフトバレー				バドミントン	ミニバレー・バドミントン・卓球(18:00から)				
		夜間													
11	金	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス	卓球	バドミントン		28	月	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス	卓球	バドミントン	
		午後								バドミントン					
		夜間													
12	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)		29	火	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス	卓球 (14~16時/指導)	バドミントン	
		午後				バドミントン				バドミントン					
		夜間													
13	日	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バスケットボール(小・中学生)		30	水	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス (10~12時/指導)	卓球	バドミントン (18:45まで)	10:00~10:30 ウォーキング限定
		午後				バドミントン				バドミントン					
		夜間													
14	月	午前	令和五年 夏巡業 大相撲 恵庭場所					31	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン	
		午後								バドミントン					
		夜間													
15	火	午前	<全館 利用できません>					※月額定期券でご利用できます ・4,000円一市内3館体育施設、総合体育館トレーニング室、島松体育館トレーニング室 ・2,400円一市内3館体育施設、島松体育館トレーニング室 ・1,600円一市内3館体育施設 ※高校生・65歳以上の方は半額となります。 ①個人料金(市内在住者 ※市内への通勤、通学者含む) 【一般】200円【高校生・65歳以上】100円 ※小/中学生及び障がい者は無料です。 ②トレーニング室を利用される場合は別途料金がかかります。 【一般】300円【高校生・65歳以上】150円 ※月曜日と木曜日は総合体育館のトレーニング室をサービス価格【市民限定】で 実施中！ ③市外の方は利用料金が2倍になります。(市外小/中学生は100円) ★8回分の料金で発行より1ヶ月間利用できるお得な定期券や 10回分の金額で利用できる11枚綴りの回数券もございます。 ★着替え等も含めて22:00までに退館されますようご協力をお願いします。 詳しい内容はお電話、または窓口にてお問合せください。 総合体育館 ☎123-32-2261							
		午後													
		夜間													
16	水	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス	卓球	バドミントン	10:00~10:30 ウォーキング限定								
		午後													バドミントン
		夜間													
17	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン									
		午後													ソフトバレー
		夜間													

備	<b>【利用時間】</b>		<午前>9:00~13:00		<午後>13:00~17:00		<夜間>17:00~22:00							
	指導サービス事業のご紹介 だれでもかんたんに、入館料のみで楽しめます！ <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開催場所は総合体育館、福住屋内運動広場です。													
	<b>【卓球】</b> 日時/火曜日 14時~16時 講師/恵庭卓球協会			<b>【スポンジテニス】</b> 日時/水曜日 10時~12時 講師/恵庭テニス協会			<b>【フィットネス】</b> 日時/水曜日 10時30分~11時30分 講師/石井優美(ノアスポーツクラブ)			<b>【朝ヨガ】</b> 日時/月・木曜日 10時30分~11時30分 講師/マリ			<b>【リラックスヨガ】</b> 日時/火曜日 13時30分~14時30分 講師/サトミ	
考	<b>【カラダにやさしいヨガ】</b> 日時/金曜日 13時20分~14時20分 講師/あゆみ、レイコ			<b>【夜ヨガ】</b> 日時/金曜日 19時00分~20時00分 講師/ヒトミ			<b>【はじめてのピラティス】</b> 日時/木曜日 19時00分~20時00分 講師/サナエ			<b>【ダイナミック ストレッチング】 会場/福住屋内運動広場</b> 日時/木曜日 19時15分~20時00分 講師/MIYUKI				