

令和5年[11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	スポンジテニス	卓球	設備工事の為 利用できません	18	土	午前	2023年度 札幌地区秋季高校バドミントン大会		9:00~19:00 利用できません		
		午後	バドミントン	9:00~18:00										
		夜間	バドミントン	ミニバレー・バドミントン・卓球					バドミントン(19:00から)					
2	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	設備工事の為 利用できません	19	日	午前	ソフトバレー北海道ブロック 総合フェスティバルin恵庭	バスケットボール(小・中学生)	9:00~18:00 利用できません		
		午後	バドミントン	9:00~17:00					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					ミニバレー・バドミントン・卓球	[バレーボール]小・中学生17~18時 高校生以上18時~				
3	金	午前	ミニバレー	スポンジテニス	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、福住屋内運動広場は閉館しております。		
		午後	バドミントン											
		夜間	バドミントン											
4	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)	21	火	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	
		午後	バドミントン	(14~16時/指導)		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		バスケットボール(小・中学生)								
5	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)	22	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	
		午後	バドミントン	(10~12時/指導)		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		[バレーボール]小・中学生17~18時 高校生以上18時~								
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、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	バドミントン	卓球	バドミントン
		午後												
		夜間												
7	火	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	24	金	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	
		午後	バドミントン	(14~16時/指導)		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		バスケットボール(小・中学生)								
8	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	25	土	午前	2023年度 札幌地区秋季高校バドミントン大会		9:00~19:00 利用できません		
		午後	バドミントン	(18:00まで)		バドミントン(19:00から)								
		夜間	バドミントン	団体利用		バドミントン(19:00から)								
9	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン	26	日	午前	北海道中学校選抜卓球大会		9:00~18:00 利用できません		
		午後	バドミントン	千歳支部予選		バスケットボール(高校生以上)								
		夜間	ソフトバレー	16:00~19:00(3面)		バスケットボール(小・中学生)								
10	金	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	27	月	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	
		午後	バドミントン			[バレーボール]小・中学生17~18時 高校生以上18時~								
		夜間	バドミントン	バドミントン		[バレーボール]小・中学生17~18時 高校生以上18時~								
11	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)	28	火	午前	団体利用		9:00~19:00 利用できません		
		午後	バドミントン	和道流2023年度 技術講習会		バドミントン								
		夜間	バドミントン	バドミントン		バスケットボール(高校生以上)								
12	日	午前	石狩管内中学校ソフトテニス大会		卓球	和道流2023年度 技術講習会	29	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	
		午後	9:00~18:00			9:00~17:00			9:00~19:00 利用できません	バドミントン	バスケットボール(高校生以上)			
		夜間	ミニバレー・バドミントン・卓球			バドミントン(18:00から)			バドミントン	バスケットボール(高校生以上)				
13	月	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	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	バドミントン	(14~16時/指導)		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		[バレーボール]小・中学生17~18時 高校生以上18時~								
14	火	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	《11月~4月は冬料金になります》							
		午後	バドミントン	(14~16時/指導)		バスケットボール(高校生以上)	※月額定期券でご利用できます ・4,320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 ・2,720円一市内3館体育施設、島松体育館トレーニング室 ・1,920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。							
		夜間	バドミントン	バドミントン		バスケットボール(高校生以上)	①個人料金(市内在住者 ※市内への通勤、通学者含む) 【一般】240円 【高校生・65歳以上】120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120円)							
15	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	29	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	
		午後	バドミントン	(10~12時/指導)		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(高校生以上)								
16	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン	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	バドミントン			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		バスケットボール(高校生以上)								
17	金	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	29	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	
		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		バスケットボール(高校生以上)								

総合体育館 ☎0123-32-2261

【利用時間】 <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。

【卓球】 日時/火曜日 14時~16時 講師/恵庭卓球協会	【スポンジテニス】 日時/水曜日 10時~12時 講師/恵庭テニス協会	【フィットネス】 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)	【朝ヨガ】 日時/月・木曜日 10時30分~11時30分 講師/マリ	【リラックスヨガ】 日時/火曜日 13時30分~14時30分 講師/サトミ
【カラダにやさしいヨガ】 日時/金曜日 13時20分~14時20分 講師/あゆみ、レイコ	【夜ヨガ】 日時/金曜日 19時00分~20時00分 講師/ヒトミ	【はじめてのピラティス】 日時/木曜日 19時00分~20時00分 講師/サナエ	【ダイナミック ストレッチング】 会場/福住屋内運動広場 日時/木曜日 19時15分~20時00分 講師/MIYUKI	