

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 (10~12時/指導)	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 9:00~18:00		9:00~19:00 利用できません		
		午後	(団体利用1/4) 16:00~18:00	バドミントン					午後	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)			
		夜間	バドミントン						夜間					
2	木	午前	ミニバレー	バドミントン (団体利用1/4) 14:30~18:30	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 9:00~17:00	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	ソフトバレー	団体利用					午後	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(高校生以上)			
		夜間							夜間		[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	ミニバレー	バドミントン					午後					
		夜間	バドミントン	夜間										
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 (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		午後			ミニバレー	バドミントン	バスケットボール(小・中学生)			
		夜間				夜間			バドミントン	バドミントン				
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 (10~12時/指導)	卓球	バドミントン (18:00まで)	
		午後	バドミントン	バドミントン		午後			ミニバレー	バドミントン	団体利用			
		夜間				夜間								
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			午後	ミニバレー				バドミントン				
		夜間			夜間	ソフトバレー								
7	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	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	バドミントン					午後	ミニバレー	バドミントン			
		夜間	バドミントン	バドミントン					夜間	バドミントン	バドミントン			
8	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン (18:00まで)	25	土	午前	2023年度 札幌地区秋季高校バドミントン大会 9:00~18:00		9:00~19:00 利用できません		
		午後	バドミントン	バドミントン		午後			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)				
		夜間				夜間								
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 千歳支部予選 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		
		午後	ミニバレー教室 16:00~19:00(3面)	団体利用					午後	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)			
		夜間	ソフトバレー	バドミントン					夜間		バドミントン			
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	バドミントン					午後	ミニバレー	バドミントン			
		夜間	バドミントン	バドミントン					夜間	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 18:00まで		バドミントン	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		午後			ミニバレー・バドミントン・卓球 (19:00から)	バスケットボール(高校生以上)				
		夜間		バドミントン		夜間								
12	日	午前	石狩管内中学校ソフトテニス大会 9:00~18:00		卓球	和道流2023年度 技術講習会 9:00~17:00	29	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス (10~12時/指導)	卓球	団体利用 バドミントン (18:45まで)	
		午後	バドミントン	バドミントン(18:00から)		午後			ミニバレー	バドミントン	団体利用			
		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(18:00から)		夜間			バドミントン	バドミントン				
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	バドミントン					午後	ミニバレー	ミニバレー教室 16:00~19:00(3面)			
		夜間							夜間	ソフトバレー	バドミントン			

《11月~4月は冬料金になります》

※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。

- 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)

★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いたします。
 ★大会等でカレンダーの内容が変更になることがあります。
 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 ☎0123-32-2261



備 考	【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
【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	