

令和6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 | 日 | 午前 | 市民インドアソフトテニス大会 9:00~17:00 | バスケットボール(高校生以上) | 9:00~18:00は 利用できません | 18 | 水 | 午前 | ミニバレー | スポンジテニス (指導) 10~12時 | 卓球 | バドミントン (18:45まで) | 10:00~10:30は ウォーキング 限定です | |
| | | 午後 | | バスケットボール(小・中学生) (15時45分まで) | | | | ミニバレー | 卓球 | 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) | | | | バドミントン | 団体利用 | | | | | |
| 2 | 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開館しております。 | | | | | 19 | 木 | 午前 | ミニバレー | 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 | 団体利用 | | |
| | | 夜間 | | | | | | | | バドミントン | バドミントン | 団体利用 | | |
| 3 | 火 | 午前 | ミニバレー | スポンジテニス | 卓球 | バドミントン | 20 | 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 | ★ワンポイント ミニバレー教室 (17:00~19:00) | 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 | | | | | バドミントン | | | | | |
| 4 | 水 | 午前 | ミニバレー | スポンジテニス | 卓球 | バドミントン (18:45まで) | 21 | 土 | 午前 | 団体利用 | | | バスケットボール(高校生以上) | 9:00~13:00は 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 (13:00から) | 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 | | | | | バドミントン | | | | | |
| 5 | 木 | 午前 | ミニバレー | バドミントン | 卓球 | バドミントン | 22 | 日 | 午前 | 令和6年度 恵庭市民 フットサル大会(少年の部) 9:00~18:00 | | | バスケットボール(小・中学生) | 9:00~19:00は 利用できません |
| | | 午後 | 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) | | | | | |
| | | 夜間 | バドミントン | バドミントン | | | | | バドミントン | | | | | |
| 6 | 金 | 午前 | ミニバレー | スポンジテニス | 卓球 | バドミントン | 23 | 月 | 午前 | ミニバレー | テニス | 卓球 | スポンジ (15:45まで) | |
| | | 午後 | バドミントン | ソフトテニス | | | | | [バレーボール]小・中学生16~18時 高校生18~20時、一般20~22時 | | | | | |
| | | 夜間 | バドミントン | バドミントン | | | | | | | | | | |
| 7 | 土 | 午前 | ミニバレー | バドミントン | 卓球 | バドミントン | 24 | 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 | 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 | | | | | バスケットボール(小・中学生) | | | | | |
| 8 | 日 | 午前 | 少年少女ミニバレー大会 | | | 9:00~15:00は 利用できません | 25 | 水 | 午前 | ミニバレー | スポンジテニス | 卓球 | バドミントン (17:45まで) | |
| | | 午後 | 9:00~14:00 | | | | | | 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 (15:00から) | バドミントン | バドミントン | | | | | | | | | |
| 9 | 月 | 午前 | ミニバレー | ソフトテニス | 卓球 | スポンジ (15:45まで) | 26 | 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 | テニス | | | | | バドミントン | | | | | |
| | | 夜間 | バドミントン | バドミントン | | | | | [バレーボール]小・中学生16~18時 高校生以上18時~ | | | | | |
| 10 | 火 | 午前 | ミニバレー | スポンジテニス | 卓球 | バドミントン | 27 | 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 | | | | | 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) | | | | | |
| 11 | 水 | 午前 | ミニバレー | スポンジテニス | 卓球 | バドミントン (17:45まで) | 28 | 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 | | | | | バドミントン | | | | | |
| 12 | 木 | 午前 | ミニバレー | ソフトテニス | 卓球 | バドミントン | 29 | 日 | 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 | | | | | バドミントン | | | | | |
| | | 夜間 | バドミントン | バドミントン | | | | | 団体利用 | | | | | |
| 13 | 金 | 午前 | ミニバレー | スポンジテニス | 卓球 | バドミントン | 30 | 月 | 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 | | | | | 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 | | | | | |
| 14 | 土 | 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) | 12:00~22:00は 利用できません | 冬期利用料金になります。(11月~4月) 市外の方は利用料金が異なります。 ★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。 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 | | | | | | |
| | | 午後 | フェンシング 全道高校 新人戦 1/2A (13:00~22:00) | バドミントン・卓球 一般開放 1/2B (12:00~22:00) | 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 | バドミントン | | | | | | | | | |
| 15 | 日 | 午前 | フェンシング 全道高校 新人戦 1/2A (9:00~17:00) | バドミントン・卓球 一般開放 1/2B (9:00~18:00) | 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) (15時45分まで) | 9:00~18:00は 利用できません | ＜年末年始の休館日＞ * 総合体育館・島松体育館 12月31日(火)~1月3日(金) * 福住屋内運動広場 12月29日(日)~1月3日(金) ☆☆ 新年は1月4日(土)から開館します(3館とも) ☆☆ | | | | | | |
| | | 午後 | バドミントン | バドミントン | | | | | | | | | 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) | [バレーボール]小・中学生16~18時 高校生18~20時、一般20~22時 | | | | | | | | | バドミントン | |
| 16 | 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開館しております。 | | | | | 17 | 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 | 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 | バスケットボール(小・中学生) | | |
| 17 | 火 | 午前 | ミニバレー | スポンジテニス | 卓球 | バドミントン | 28 | 土 | 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 | | | | | 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(小・中学生) | | | | | |

【利用時間】

<午前>9:00~13:00

<午後>13:00~17:00

<夜間>17:00~22:00



第37回恵庭クロスカントリースキー大会

【開催日】2025年2月16日(日) 【申込締切】1月15日(水) 【会場】恵庭市畜産共進会場
■ 距離競技の部:5km/10km/15km/リレー ■ 歩くスキーの部:3km

★申込み/A [e-moshicom] 11月1日(金)~1月15日(水)
<https://moshicom.com/>
B [郵便振替・直接申込] 12月1日(日)~1月15日(水)

* 問合せ先 / 恵庭クロスカントリースキー大会実行委員会事務局
(NPO法人恵庭市スポーツ協会)
TEL.0123-21-9900 (月~金9:00~17:00)

お申し込みQRコード



QRコード対応の携帯電話を使うと、申し込みサイトにアクセスできます。

*トレーニング室、ランニングコース、格技室等の利用状況は、ホームページのスケジュール欄をご確認ください。
下記QRコード または恵庭市スポーツ協会でご検索！



12月3日更新 **ヨガ&フィットネス系 プログラムスケジュール (12月)** 

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------------------------|-----------------------------------|---|-------------------------------|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 休館日 | リラックスヨガ 13:30~14:30/サトミ | フィットネス(楽筋トレ) 10:30~11:30/ユミ | バレトン 9:45~10:45/ヒナコ | カラダにやさしいヨガ 【免疫カアップ】 13:20~14:20/レイコ |
| | お休み | ダイナミックストレッチング 19:10~19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】 | 朝ヨガ 11:00~12:00/マリ | 夜ヨガ 19:00~20:00/ヒトミ |
| はじめてのピラティス 19:00~20:00/サナエ | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30/マリ | リラックスヨガ 13:30~14:30/サトミ | フィットネス(ストレッチ) 10:30~11:30/ユミ | バレトン 9:45~10:45/ヒナコ | カラダにやさしいヨガ 【免疫カアップ】 13:20~14:20/あゆみ |
| | リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00/チカ&マミ | ダイナミックストレッチング 19:10~19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】 | 朝ヨガ 11:00~12:00/マリ | 夜ヨガ 19:00~20:00/ヒトミ |
| | | | はじめてのピラティス 19:00~20:00/サナエ | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 休館日 | リラックスヨガ 13:30~14:30/サトミ | フィットネス(リズム体操) 10:30~11:30/ユミ | バレトン 9:45~10:45/ヒナコ | カラダにやさしいヨガ 【免疫カアップ】 13:20~14:20/レイコ |
| | リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00/チカ&マミ | ダイナミックストレッチング 19:10~19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】 | 朝ヨガ 11:00~12:00/マリ | 夜ヨガ 19:00~20:00/ヒトミ |
| はじめてのピラティス 19:00~20:00/サナエ | | | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 月曜の朝ヨガ 10:30~11:30/マリ | リラックスヨガ 13:30~14:30/マリ | お休み | バレトン 9:45~10:45/ヒナコ | カラダにやさしいヨガ 【免疫カアップ】 13:20~14:20/あゆみ |
| | リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00/チカ&マミ | ダイナミックストレッチング 19:10~19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】 | 朝ヨガ 11:00~12:00/マリ | 夜ヨガ 19:00~20:00/ヒトミ |
| | | | はじめてのピラティス 19:00~20:00/サナエ | |

ダイナミックストレッチング → 福住屋内運動広場 ピラティス、夜ヨガ → 総合体育館 研修室

 **卓球指導 & スポンジ指導 スケジュール (12月)** 

| | 日 | 曜 | 時間 | 担当指導員 |
|-------------|----|---|-----------------|------------|
| 卓球 | 2 | 火 | お休み | |
| | 9 | | | |
| | 16 | | | |
| | 23 | | | |
| スポンジ テニス | 4 | 水 | 10:00~ 12:00 | 伊藤 裕 |
| | 11 | | | |
| | 18 | | | |
| | 25 | | | お休み |

【各種プログラム、指導 共通注意事項】

- ※入館料とは別に受講料100円(市外者200円)が必要となります(えにわ総合型スポーツクラブ会員除く)。
- ※講師が予告なく変更になる場合があります。
- ※総合体育館の行事、講師の都合等で中止になる場合があります。
- ※各自健康状態を確認した上でご参加ください。レッスン中の事故は、主催者側で責任を負いません。

 **トレーニング室 開放スケジュール (12月)** 

下記日時はご利用いただけません。ご了承ください。

| 日にち | 時間 |
|---------------------|------------|
| 2日(月)、16日(月)、31日(火) | 休館日 |