

令和7年[3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	土	午前			バスケットボール(小・中学生)	18	火	午前			卓球										
		午後	ミニバレー	バドミントン	バスケットボール(高校生以上)			ミニバレー	スポンジテニス	卓球 〈指導〉 14~16時	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)											
2	日	午前	令和6年度 恵庭市民インドアソフトテニス 選手権大会 9:00~17:00		バスケットボール(高校生以上)	19	水	午前			バドミントン	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) (15:45まで)			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)										
		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		団体利用											
3	月	午前	休館日					20	木	午前	スポーツ少年団表彰式・集い			9:00~ 14:00は 利用できま せん							
		午後	*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。							午後	ミニバレー・バドミントン・卓球 (14:00から)										
		夜間	*島松体育館、福住屋内運動広場は開館しております。							夜間											
4	火	午前				21	金	午前				22	土	午前				バスケットボール(小・中学生)			
		午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球 〈指導〉 14~16時			バドミントン	ミニバレー	スポンジテニス	卓球			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	バスケットボール(高校生以上)			バドミントン	バドミントン		バドミントン										
5	水	午前				23	日	午前				24	月	午前				バスケットボール(小・中学生)			
		午後	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)	ミニバレー	バドミントン	卓球			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	団体利用			10:00~ 10:30は ウォーキング 限定です	バドミントン		団体利用										
6	木	午前				25	火	午前				26	水	午前				バスケットボール(高校生以上)			
		午後	ミニバレー	ソフトテニス	卓球			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	バスケットボール(小・中学生)						
		夜間		バドミントン	団体利用			バドミントン	バドミントン		バドミントン										
7	金	午前				27	木	午前				28	金	午前				バスケットボール(高校生以上)			
		午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球			バドミントン	ミニバレー	スポンジテニス	卓球			バドミントン (15:45まで)	[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	バドミントン		バドミントン										
8	土	午前				29	土	午前				30	日	午前				バスケットボール(高校生以上)			
		午後	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)	ミニバレー	バドミントン	卓球			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	バドミントン		バドミントン										
9	日	午前	令和6年度 第39回恵庭市民ミニバレー大会 9:00~17:00		バスケットボール(小・中学生)	31	月	午前				15	土	午前	2025全道クラブジュニアユースフットサル交流大会 9:00~18:00		9:00~ 19:00は 利用できま せん				
		午後			バスケットボール(高校生以上)			ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン (17:45まで)			10:00~ 10:30は ウォーキング 限定です							
		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	バドミントン	卓球	団体利用										
10	月	午前				16	日	午前				17	月	午前	2025全道クラブジュニアユースフットサル交流大会 9:00~17:00		9:00~ 18:00は 利用できま せん				
		午後	ミニバレー	ソフトテニス	卓球			バドミントン (15:45まで)	ミニバレー	バドミントン	卓球			バドミントン	バスケットボール(小・中学生)						
		夜間		テニス	バスケットボール(小・中学生)			※スポンジテニスはお休み	バドミントン	バドミントン	卓球			バドミントン	バスケットボール(高校生以上)						
11	火	午前				18	火	午前				19	水	午前				バスケットボール(小・中学生)			
		午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球 〈指導〉 14~16時			バスケットボール(小・中学生)	ミニバレー	スポンジテニス	卓球			バドミントン (13:30~)	[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	バスケットボール(小・中学生)			バドミントン	バドミントン		バドミントン										
12	水	午前				20	木	午前				21	金	午前				バスケットボール(高校生以上)			
		午後	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 (17:45まで)	ミニバレー	バドミントン	卓球			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	団体利用			10:00~ 10:30は ウォーキング 限定です	バドミントン		団体利用										
13	木	午前				22	金	午前				23	土	午前				バスケットボール(小・中学生)			
		午後	ミニバレー	ソフトテニス	卓球			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	バスケットボール(高校生以上)						
		夜間		バドミントン	団体利用			バドミントン	バドミントン		バドミントン										
14	金	午前				24	日	午前				25	月	午前				バスケットボール(小・中学生)			
		午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球			バドミントン	ミニバレー	スポンジテニス	卓球			バドミントン (15:45まで)	[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	バドミントン		バドミントン										
15	土	午前	2025全道クラブジュニアユースフットサル交流大会 9:00~18:00		バスケットボール(小・中学生)	26	火	午前				27	水	午前				バスケットボール(高校生以上)			
		午後			バスケットボール(高校生以上)			ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン (17:45まで)			10:00~ 10:30は ウォーキング 限定です							
		夜間	フットサル(18:00から)		バドミントン			バドミントン	バドミントン	卓球	団体利用										
16	日	午前	2025全道クラブジュニアユースフットサル交流大会 9:00~17:00		バスケットボール(小・中学生)	28	木	午前				29	金	午前				バスケットボール(小・中学生)			
		午後			バスケットボール(高校生以上)			ミニバレー	スポンジテニス	卓球	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 (18:00から)		[バレーボール] 高校生18~20時、一般20~22時			バドミントン	バドミントン		バドミントン										
17	月	午前	休館日					30	土	午前	冬期利用料金になります。(11月~4月)			31	日	午前				バスケットボール(小・中学生)	
		午後	*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。							午後	市外の方は利用料金が異なります。					午後	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン	バスケットボール(高校生以上)
		夜間	*島松体育館、福住屋内運動広場は開館しております。							夜間	★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。					夜間	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

4月1日より、屋外体育施設のインターネット予約方法が変わります

利用日1か月前の1日からだったインターネット予約が、窓口申請と同じ「利用日2か月前の1日」からに!

●一度の予約で、最大約20件まで予約可能(インターネット環境によって前後あり)

●利用月を跨いでの予約もOK

●支払いは利用日当日、もしくは事前口座振り込みでOK

(お支払い時には、予約分すべての利用料金をお支払いいただけます。一部のみの支払いはできません)

※屋内体育施設のインターネット予約、中学校・高校の部活動での予約は、従来通りとなります。

R7年度 屋外体育施設インターネット予約は、
4月1日(火)9:00よりスタート!

詳しくは、お問い合わせください

恵庭市総合体育館 TEL.0123-32-2261



備考

ヨガ&フィットネス系 プログラムスケジュール (3月)

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
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 【アンチエイジング】 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 はじめてのピラティス 19:00~20:00/サナエ	夜ヨガ 19:00~20:00/ヒトミ
10	11	12	13	14
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(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 【アンチエイジング】 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 はじめてのピラティス 19:00~20:00/サナエ	夜ヨガ 19:00~20:00/ヒトミ
17	18	19	20	21
休館日	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 【アンチエイジング】 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】	お休み	夜ヨガ 19:00~20:00/ヒトミ
24	25	26	27	28
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(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 【アンチエイジング】 13:20~14:20/レイコ
お休み	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 はじめてのピラティス 19:00~20:00/サナエ	夜ヨガ 19:00~20:00/ヒトミ

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 (3月)



	日	曜	時 間	担当指導員		日	曜	時 間	担当指導員
卓 球	4	火	14:00~ 16:00	沼田 義生	スポンジ テニス	5	水	10:00~ 12:00	伊藤 裕
	11					12			
	18					19			
	25					26			
お休み					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 (3月)



下記日時は利用できない、もしくは時間変更となっております。ご了承ください。

日にち	時 間
3日(月)、17日(月)	休 館 日