

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	
1	土	午前				バスケットボール(小・中学生)		
		午後	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)		
		夜間				バドミントン		
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)	9:00～ 18:00は 利用できま せん	
		午後				バスケットボール(小・中学生) (15:45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		
3	月	午前	休 館 日					
		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。					
		夜間	* 島松体育館、福住屋内運動広場は開館しております。					
4	火	午前				バドミントン		
		午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球 〈指導〉 14～16時			
		夜間		バドミントン		バスケットボール(高校生以上)		
5	水	午前				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	ミニバレー	スポンジテニス 〈指導〉 10～12時	卓球			
		夜間		バドミントン		団体利用		
6	木	午前				バドミントン		
		午後	ミニバレー	ソフトテニス	卓球			
		夜間		バドミントン		団体利用		
7	金	午前				バドミントン		
		午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球			
		夜間		バドミントン				
8	土	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)		
		夜間				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)	9:00～ 18:00は 利用できま せん	
		午後				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)			バドミントン		
10	月	午前		ソフトテニス	卓球	バドミントン (15:45まで)	※スポンジテニスはお休み 【バレーボール】小・中学生16～18時 高校生18～20時、一般20～22時	
		午後	ミニバレー	バドミントン				
		夜間		バドミントン				
11	火	午前				バドミントン		
		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)		
		夜間		バドミントン		バドミントン		
12	水	午前				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	
		午後	ミニバレー	スポンジテニス 〈指導〉 10～12時	卓球			
		夜間		バドミントン		団体利用		
13	木	午前				バドミントン		
		午後	ミニバレー	テニス	卓球			
		夜間		バドミントン		団体利用		
14	金	午前				バドミントン		
		午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球			
		夜間		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				9:00～ 19:00は 利用できま せん	
		午後						
		夜間	フットサル(18:00から)					
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				9:00～ 18:00は 利用できま せん	
		午後						
		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		
17	月	午前	休 館 日					
		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。					
		夜間	* 島松体育館、福住屋内運動広場は開館しております。					

日	曜	区分	アリーナ			第2体育室	ランニング コース
18	火	午前				バドミントン	
		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(高校生以上)	
		夜間		バドミントン			
19	水	午前				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	ミニバレー	スポンジテニス 〈指導〉 10～12時	卓球		
		夜間		バドミントン		団体利用	
20	木	午前	スポーツ少年団表彰式・集い			バドミントン	9:00～ 14:00は 利用できま せん
		午後	ミニバレー・バドミントン・卓球 (14:00から)				
		夜間					
21	金	午前				バドミントン	
		午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球		
		夜間		バドミントン			
22	土	午前				バスケットボール(小・中学生)	
		午後	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)	
		夜間				バドミントン	
23	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)	
		夜間				バドミントン	
24	月	午前				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
		午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球		
		夜間		バドミントン			
25	火	午前				バドミントン	
		午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	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	
26	水	午前				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
		午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球		
		夜間		バドミントン		団体利用	
27	木	午前				バドミントン	
		午後	ミニバレー	バドミントン	卓球		
		夜間				団体利用	
28	金	午前				団体利用	
		午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン (13:30～)	
		夜間		バドミントン			
29	土	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)	
		夜間				バドミントン	
30	日	午前				バスケットボール(小・中学生)	
		午後	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)	
		夜間				バドミントン	
31	月	午前				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
		午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球		
		夜間		バドミントン			

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

	【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きます。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



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 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
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	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