

令和7年[4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	火	午前		スポンジテニス	卓球	バドミントン	16	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	ミニバレー	バドミントン					バドミントン					
		夜間								バドミントン				
2	水	午前		スポンジテニス	卓球	バドミントン(18:45まで)	17	木	午前			卓球	バドミントン	10:00~10:30はウォーキング限定です
		午後	ミニバレー	バドミントン					バドミントン					
		夜間								バドミントン				
3	木	午前			卓球	バドミントン	18	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	ミニバレー	バドミントン					バドミントン					
		夜間								バドミントン				
4	金	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	19	土	午前			卓球	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					バドミントン					
		夜間	バドミントン							バドミントン				
5	土	午前			卓球	バスケットボール(小・中学生)	20	日	春季市民卓球大会 9:00~17:00			卓球	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	ミニバレー	バドミントン					バドミントン					
		夜間								バドミントン				
6	日	午前			卓球	バスケットボール(高校生以上)	21	月	休館日			卓球	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					バドミントン					
		夜間								バドミントン				
7	月	午前	休館日			卓球	22	火	午前			卓球(指導) 14~16時	バドミントン	
		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。						バドミントン					
		夜間	*島松体育館、福住屋内運動広場は閉館しております。							バドミントン				
8	火	午前			卓球	バドミントン	23	水	午前		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	ミニバレー	バドミントン					バドミントン					
		夜間								バドミントン				
9	水	午前		スポンジテニス(指導) 10~12時	卓球	バドミントン(18:45まで)	24	木	午前			卓球	バドミントン	
		午後	ミニバレー	バドミントン					バドミントン					
		夜間								バドミントン				
10	木	午前			卓球	バドミントン	25	金	午前	クラーク幼稚園親子レクリエーション		卓球(13:30~)	バドミントン	9:00~13:30は利用できません
		午後	ミニバレー	バドミントン					バドミントン					
		夜間								バドミントン				
11	金	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	26	土	午前			卓球	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					バドミントン					
		夜間								バドミントン				
12	土	午前			卓球	バスケットボール(高校生以上)	27	日	午前			卓球	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					バドミントン					
		夜間								バドミントン				
13	日	午前			卓球	バスケットボール(小・中学生)	28	月	午前			卓球	バドミントン(15:45まで)	
		午後	ミニバレー	バドミントン					バドミントン					
		夜間								バドミントン				
14	月	午前			卓球	バドミントン(15:45まで)	29	火	午前			卓球	バドミントン	
		午後	ミニバレー	スポンジテニス					バドミントン					
		夜間								バドミントン				
15	火	午前			卓球	バドミントン	30	水	午前		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	ミニバレー	バドミントン					バドミントン					
		夜間								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

メンバーズカード (ICカード) で 利便性UP!

ステップ1 利用者にメンバーズカード(ICカード)を発行

ステップ2 入館時はメンバーズカードをカードリーダーにかざし、「利用券種・種目」を選択するだけ

便利機能

MEMBERS CARD

メンバーズカードの2次元バーコードをスマホで読み取ることで、利用状況が確認できます

確認できるデータ

- ポイントの残高
- 定期券の有効期限
- クラブ会員の有効期限
- 体育館来館回数

総合型地域スポーツクラブ えにわ総合型スポーツクラブ 会員募集

クラブ会員のメリット

- ①指導サービス事業にもっとお得に参加できる
- ②新しくスタートする会員限定レッスンに参加できる

年会費

- 入会費 1,000円(登録時のみ)
- 市外の方 10,000円/年
- 65歳未満の方 5,000円/年
- 65歳以上の方 3,000円/年
- ※月払いもあります

入会方法

総合体育館窓口にて手続きをお願いします

問合せ先

NPO法人恵庭市スポーツ協会
TEL.0123-21-9900
(平日 9:00~17:00)
E-mail: info@eniwa-spo.com

ヨガ&フィットネス系 プログラムスケジュール (4月)



月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	NEW 朝のピラティス 10:00~11:00/サナエ 【初級】はじめてのヨガ 13:30~14:30/マリ 【中級】からだスッキリヨガ 18:30~20:00/チカ&マミ	お休み 45分で完結! 脂肪燃焼エクササイズ 19:10~19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】	バレトン 9:45~10:45/ヒナコ 【初級】リラックスヨガ 11:00~12:00/マリ 夜のピラティス 19:00~20:00/サナエ	【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20~14:20/レイコ お休み
7	8	9	10	11
休館日	NEW 朝のピラティス 9:45~10:45/サナエ 【初級】はじめてのヨガ 13:30~14:30/マリ 【中級】からだスッキリヨガ 18:30~20:00/チカ&マミ	フィットネス(楽筋トレ) 10:30~11:30/ユミ 45分で完結! 脂肪燃焼エクササイズ 19:10~19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】	バレトン 9:45~10:45/ヒナコ お休み 夜のピラティス 19:00~20:00/サナエ	【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20~14:20/あゆみ 【初級】リフレッシュヨガ 19:00~20:00/ヒトミ
14	15	16	17	18
【中級】アクティブヨガ 10:30~11:30/アヤカ	NEW 朝のピラティス 10:00~11:00/サナエ 【初級】はじめてのヨガ 13:30~14:30/マリ 【中級】からだスッキリヨガ 18:30~20:00/チカ&マミ	フィットネス(ストレッチ) 10:30~11:30/ユミ 45分で完結! 脂肪燃焼エクササイズ 19:10~19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】	バレトン 9:45~10:45/ヒナコ 【初級】リラックスヨガ 11:00~12:00/マリ 夜のピラティス 19:00~20:00/サナエ	【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20~14:20/レイコ 【初級】リフレッシュヨガ 19:00~20:00/ヒトミ
21	22	23	24	25
休館日	NEW 朝のピラティス 10:00~11:00/サナエ 【初級】はじめてのヨガ 13:30~14:30/マリ 【中級】からだスッキリヨガ 18:30~20:00/チカ&マミ	フィットネス(リズム体操) 10:30~11:30/ユミ 45分で完結! 脂肪燃焼エクササイズ 19:10~19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】	お休み 【初級】リラックスヨガ 11:00~12:00/マリ 夜のピラティス 19:00~20:00/サナエ	【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20~14:20/あゆみ 【初級】リフレッシュヨガ 19:00~20:00/ヒトミ
28	29	30		
【中級】アクティブヨガ 10:30~11:30/アヤカ	お休み	フィットネス(楽筋トレ) 10:30~11:30/ユミ お休み		

脂肪燃焼エクササイズ

→ 福住屋内運動広場

夜のピラティス、【初級】リフレッシュヨガ

→ 総合体育館 研修室



卓球指導&スポンジ指導 スケジュール (4月)



	日	曜	時間	担当指導員
卓球	1	火	14:00~ 16:00	沼田 義生
	8			
	15			
	22			
	29			

	日	曜	時間	担当指導員
スポンジ テニス	2	水	10:00~ 12:00	伊藤 裕
	9			
	16			
	23			
	30			

【各種プログラム、指導 共通注意事項】

- ※【初級】はじめてヨガをする方、当協会プログラムに通って間もない方
- 【中級】当協会プログラムに複数回、複数年通っている方、強度を上げたい方
- ※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 (4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
7日(月)、21日(月)	休館日