

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	ミニバレー バドミントン	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)		16	水	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス 〈指導〉 10～12時	卓球	バドミントン (18:45まで) 団体利用	10:00～ 10:30は ウォーキング 限定です	
		午後		バドミントン						バドミントン						
		夜間														
2	水	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス	卓球	バドミントン (18:45まで) 団体利用		17	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン 団体利用		
		午後		バドミントン												
		夜間		バドミントン												
3	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン 団体利用		18	金	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス	卓球	バドミントン		
		午後														
		夜間														バドミントン
4	金	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス	卓球	バドミントン		19	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						
5	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)		20	日	午前	春季市民卓球大会 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)				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]小・中学生16～18時 高校生18～20時、一般20～22時					
6	日	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	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。 * 島松体育館、福住屋内運動広場は開館しております。										
		夜間														
7	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。 * 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	火	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス	卓球 〈指導〉 14～16時	バドミントン		22	火	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス	卓球 〈指導〉 14～16時	バドミントン		
		午後		バスケットボール(小・中学生)		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										
9	水	午前	ミニバレー バドミントン	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	23	水	午前	ミニバレー バドミントン	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				バドミントン				団体利用						
		夜間		バドミントン		バドミントン										
10	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン		24	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン		
		午後								団体利用				団体利用		
		夜間														
11	金	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス	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			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 スポンジテニス(13:30～)		卓球 (13:30～)				
		夜間								バドミントン						
12	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)		26	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)		
		午後				バスケットボール(小・中学生)				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						
13	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)		27	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)		
		午後				バスケットボール(高校生以上)				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						
14	月	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス	卓球	バドミントン (15:45まで)		28	月	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス	卓球	バドミントン (15:45まで)		
		午後				[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		[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												
15	火	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス	卓球 〈指導〉 14～16時	バドミントン		29	火	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン		
		午後				バスケットボール(高校生以上)				バスケットボール(高校生以上)						
		夜間		バドミントン												
16	水	午前	ミニバレー バドミントン	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	30	水	午前	ミニバレー バドミントン	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				バドミントン				団体利用						
		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!

1

利用者にメンバーズカード(ICカード)を発行

対象の方

■ 定期券を購入した方

■ ポイント(旧回数券)を購入した方

■ えにわ総合型スポーツクラブ会員の方

(ICカード)で利便性UP!

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

カードリーダーに
メンバーズカードをかざす

画面から[利用券種]と
[種目]を選択するだけ

便利機能

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
* 来館回数に応じた特典あり(予定)

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

Eniwa
Sports
club

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
	1		お休み	
	8			
卓 球	15	火	14:00～ 16:00	沼田 義生
	22			
	29		お休み	

	日	曜	時 間	担当指導員
	2		お休み	
	9			
スポンジ テニス	16	水	10:00～ 12:00	伊藤 裕
	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