

令和7年[5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	木	午前	ミニバレー バドミントン	バドミントン	卓球	バドミントン		17	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				バスケットボール(高校生以上)										
		夜間				バドミントン										
2	金	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン		18	日	午前	令和7年度 会長杯バドミントン大会 9:00～19:00			9:00～ 20:00は 利用できません		
		午後														
		夜間	バドミントン							バドミントン(20:00から)						
3	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)		19	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。					
		午後				バスケットボール(高校生以上)										
		夜間				バドミントン										
4	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)		20	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						
5	月	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン (15:45まで)		21	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				【バレーボール】小・中学生16～18時 高校生18～20時、一般20～22時				団体利用						
		夜間														
6	火	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン		22	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン		
		午後				バスケットボール(小・中学生)				団体利用						
		夜間				バドミントン										
7	水	午前	休 館 日					23	金	午前	ミニバレー・バドミントン・卓球 スポンジテニス (16:00まで)			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。 * 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	木	午前	ミニバレー バドミントン	バドミントン	卓球	バドミントン		24	土	午前	恵庭ライオンズクラブ記念事業 スポーツ能力測定会 9:00～18:00 〈全館 利用できません〉				9:00～ 19:00は 利用できません	
		午後				団体利用										
		夜間														
9	金	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン		25	日	午前	恵庭ミニバレー協会設立記念大会 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	バドミントン	バスケットボール(高校生以上)												
		夜間														
10	土	午前	第26回南北海道小学生ABCバドミントン大会 札幌地区予選 9:00～19:00 〈全館 利用できません〉					9:00～ 20:00は 利用できません	26	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	ミニバレー・バドミントン・卓球 (20:00から)	バドミントン(20:00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											
		夜間														
11	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)		27	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)				団体利用 (13:00～15:00)						
		夜間				バドミントン				バスケットボール(高校生以上) 17時から						
12	月	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン (15:45まで)		28	水	午前	ミニバレー・バドミントン・スポンジテニス・ 卓球(12:00まで)			バドミントン(12:00まで)	10:00～ 10:30は ウォーキング 限定です	
		午後				日本水道協会北海道地方支部 第15回災害時相互応援訓練 13:00～22:00〈全館 利用できません〉										
		夜間								バドミントン				バスケットボール(高校生以上) 17時から		
13	火	午前	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		29	木	午前	日本水道協会北海道地方支部第 15回災害時相互応援訓練 9:00～22:00 〈全館 利用できません〉				終日 利用できません	
		午後				団体利用 (13:00～15:00)										
		夜間				バドミントン				バスケットボール(高校生以上) 17時から						
14	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)	10:00～ 10:30は ウォーキング 限定です	30	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				団体利用										
		夜間														
15	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン		31	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				団体利用				バスケットボール(小・中学生)						
		夜間														
16	金	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン		夏季利用料金になります。(5月～10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願います。 詳しい内容はお電話、または窓口にてお問合せください。								
		午後	バドミントン	総合体育館 ☎ 0123-32-2261												
		夜間														

【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

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

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
★来館回数に応じた特典あり(予定)

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

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 (5月)

月	火	水	木	金
			1	2
			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 【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00/ヒトミ
5	6	7	8	9
【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	総合体育館 休館日 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
12	13	14	15	16
【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/あゆみ 【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00/ヒトミ
19	20	21	22	23
総合体育館 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】	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 【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00/ヒトミ
26	27	28	29	30
【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(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 【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

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 (5月)



	日	曜	時 間	担当指導員		日	曜	時 間	担当指導員
卓 球	6	火	お休み		スポンジ テニス	7	水	お休み	
	13					14			
	20					21		10:00～ 12:00	伊藤 裕
	27					28		お休み	
			14:00～ 16:00	沼田 義生					

【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 (5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(水)、19日(月)	休 館 日
10日(土)	9時～19時
24日(土)	8時～18時
28日(水)	13時～22時
29日(木)	終 日