

令和7年[6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	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) (15:45まで)	
		夜間				【バレーボール】小・中学生16～18時 高校生18～20時、一般20～22時	
2	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					
3	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	
		午後				団体利用 (13:00～15:00)	
		夜間				バドミントン(15:15から)	
4	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					
		夜間				団体利用	
5	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン	
		午後					
		夜間				団体利用	
6	金	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)	12:00～ 利用できません
		午後	B.LEAGUE U-18 REGIONAL LEAGUE 2025 13:00～22:00				
		夜間	〈全館 利用できません〉				
7	土	午前	B.LEAGUE U-18 REGIONAL LEAGUE 2025 終日			終日 利用できません	
		午後	〈全館 利用できません〉				
		夜間					
8	日	午前	B.LEAGUE U-18 REGIONAL LEAGUE 2025 終日			終日 利用できません	
		午後	〈全館 利用できません〉				
		夜間					
9	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)	
		午後					
		夜間				【バレーボール】小・中学生16～18時 高校生18～20時、一般20～22時	
10	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	
		午後				バスケットボール(小・中学生)	
		夜間				バドミントン	
11	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					
		夜間				団体利用	
12	木	午前	令和6年度 恵庭市介護予防シニア体力測定会 9:00～17:00			9:00～ 18:00は 利用できません	
		午後					
		夜間	バスケットボール(18:00から)	団体利用			
13	金	午前	恵庭市中体連 夏季バスケットボール大会 9:00～17:00			9:00～ 18:00は 利用できません	
		午後					
		夜間	バスケットボール(18:00から)				
14	土	午前	恵庭市中体連 夏季バスケットボール大会 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)	バドミントン(18:00から)			
15	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)	
		午後				バスケットボール(小・中学生) (15:45まで)	
		夜間				【バレーボール】小・中学生16～18時 高校生18～20時、一般20～22時	
16	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					
17	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)						
夜間	バドミントン						
18	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					
		夜間				団体利用	
19	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン	
		午後					
		夜間				団体利用	
20	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					
		夜間	団体利用(17:00から)				
21	土	午前	団体利用 9:00～15:00			バスケットボール(小・中学生)	9:00～ 16:00は 利用できません
		午後				バスケットボール(高校生以上) (15:45まで)	
		夜間	バレーボール(16:00から)				
22	日	午前	恵庭バレーボール協会 審判講習会 9:00～18:00			バスケットボール (小・中学生)	9:00～ 19:00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 (19:00から)			バスケットボール(高校生以上)	
23	月	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 (16:45まで)	
		午後					
		夜間		団体利用(17:00から)			
24	火	午前	団体利用 9:00～19:30			9:00～ 20:30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 (20:30から)	バスケットボール(高校生以上) (20:30から)			
25	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					
		夜間				団体利用	
26	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン	
		午後					
		夜間				団体利用	
27	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	
28	土	午前	2025 前期 I. LEAGUE 9:00～18:00			9:00～ 19:00は 利用できません	
		午後					
		夜間	バスケットボール(19:00から)				
29	日	午前	2025 前期 I. LEAGUE 9:00～18:00			9:00～ 19:00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 (19:00から)	バドミントン(18:00から)			
30	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					
		夜間				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							
◆◆◆ 市民プールの一般開放が始まります ◆◆◆							
詳しくは、広報えにわをご覧ください。							

【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

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!

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

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

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

★新会員入会拡大キャンペーン実施中!
「クラブTシャツ」or「ジップパーカー」プレゼント(在庫限り、いずれ
先着優先)

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（6月）

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
総合体育館 休館日	朝のピラティス 10:00～11:00／サナエ	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	お休み
	【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／マリ	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】	【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00／マリ	
	【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00／チカ&マミ		夜のピラティス 19:00～20:00／サナエ	
9	10	11	12	13
【中級】アクティブヨガ 10:30～11:30／アヤカ	朝のピラティス 10:00～11:00／サナエ	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	【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20～14:20／あゆみ
	【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／マリ	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】	【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00／マリ	【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
	【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00／チカ&マミ		夜のピラティス 19:00～20:00／サナエ	
16	17	18	19	20
総合体育館 休館日	朝のピラティス 10:00～11:00／サナエ	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	【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20～14:20／レイコ
	【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／マリ	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】	【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00／マリ	【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
	【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00／チカ&マミ		夜のピラティス 19:00～20:00／サナエ	
23	24	25	26	27
【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(ストレッチ) 10:30～11:30／ユミ	バレトン 9:45～10:45／ヒナコ	【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20～14:20／あゆみ
		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】	【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00／マリ	【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
30				
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（6月）



	日	曜	時 間	担当指導員		日	曜	時 間	担当指導員
卓 球	3	火	14:00～ 16:00	沼田 義生	スポンジ テニス	4	水	10:00～ 12:00	伊藤 裕
	10					11			
	17					18			
	24		お休み			25			

【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（6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
2日(月)、16日(月)	休 館 日
6日(金)	12:00～22:00
7日(土)、8日(日)	終 日