

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				バドミントン		17	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				団体利用				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	バドミントン													
		夜間	バドミントン							夜間	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)			
3	土	午前				バスケットボール(小・中学生)		19	月	午前	休 館 日					
		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)				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				バドミントン				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	日	午前				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	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)				バスケットボール(小・中学生)						
		夜間				バドミントン				夜間	バドミントン	バドミントン				
5	月	午前				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	ミニバレー	バドミントン	卓球	団体利用										
		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				夜間	バドミントン					
6	火	午前				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	ミニバレー	バドミントン	卓球	団体利用										
		夜間				バドミントン				夜間						
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。							午後						
		夜間	* 島松体育館、福住屋内運動広場は開館しております。							夜間	団体利用					
8	木	午前				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	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				午後						
		夜間				団体利用				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(19:00から)			
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	バドミントン							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	土	午前	第26回南北北海道小学生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									午後				バドミントン	
		夜間	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)	夜間				バドミントン					
11	日	午前				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	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)				団体利用 (13:00～15:00)						
		夜間				バドミントン				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	バドミントン							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				12:00～ 利用できません		
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	バドミントン							午後						
		夜間				団体利用 (13:00～15:00)				夜間						
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	スポンジテニス	卓球	バドミントン		
		午後	バドミントン							午後	バドミントン					
		夜間				団体利用				夜間	バドミントン					
15	木	午前				バドミントン		31	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	卓球	バスケットボール(小・中学生)										
		夜間				団体利用				夜間			バドミントン			
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								
		午後	バドミントン						夜間	バドミントン						

備 考	【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 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 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! 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 - 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 確認できるデータ 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					
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 (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