

令和7年[7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	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 団体利用 (13:00～15:00)	
		午後				バドミントン(15:15から)	
		夜間					
2	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				団体利用	
		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 (15:00まで)			バドミントン (15:00まで)	15:00～ 22:00は 利用できま せん
		午後					
		夜間	石狩管内中体連卓球大会				
4	金	午前	石狩管内中体連卓球大会 9:00～22:00			終日 利用できません	
		午後					
		夜間					
5	土	午前	石狩管内中体連卓球大会 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 (18:00から)	バドミントン (18:00から)			
6	日	午前	チャリティーミニバレー大会 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				バスケットボール(高校生以上) (15:45まで)	
		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(小・中学生16～18時 高校生18～20時、一般20～22時)			
7	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					
		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 団体利用 (13:00～19:30)	
		午後				バスケットボール(高校生以上)	
		夜間				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 (15:15まで)	10:00～ 10:30は ウォーキング 限定です
		午後				団体利用	
		夜間				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	
		午後				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(15:15まで)	
		午後				団体利用 (15:30～18:30)	
		夜間				バドミントン(18:45から)	
12	土	午前	市民バスケットボール大会 鳴海杯 9:00～22:00(アリーナ)			終日 利用できません	
		午後					
		夜間	バスケットボール (19:00から)				
13	日	午前	市民バスケットボール大会 鳴海杯 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)			
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)	
		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	
		夜間					
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	
		午後				バスケットボール(小・中学生)	
		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	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				団体利用	
		夜間				バドミントン	
17	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	
		夜間					
備 考	【利 用 時 間】			<午前>9:00～13:00 <午後>13:00～17:00 <夜間>17:00～22:00			
	トレーニング室 開放スケジュール (7月)						
	下記日時は利用できません。ご了承ください。						
	日にち			時 間			
	7日(月)、22日(火)			休 館 日			
	20日(日)			17:00～22:00			
	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しています ◇◇◇ 詳しくは、広報えにわ(6月号)をご覧ください。						

ヨガ&フィットネス系 プログラムスケジュール（7月）



月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	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／レイコ 【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
7	8	9	10	11
総合体育館 休館日	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／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	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 お休み	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
21	22	23	24	25
お休み	総合体育館 休館日	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／レイコ 【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
28	29	30	31	
夏休み特別企画！ お外でヨガ 【総体 正面芝生】 *雨天の場合は、格技室 9:30～11:00／アヤカ&マリ	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 お休み	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（7月）



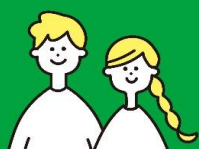
	日	曜	時 間	担当指導員
卓 球	1	火	14:00～ 16:00	沼田 義生
	8			
	15		お休み	
	22			
	29			

	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		お休み	
	23		10:00～ 12:00	伊藤 裕
	30		お休み	

【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。

運動部活動指導者 人材バンクの 登録について



中学校の運動部活動の指導が行える有資格者を募集します。
ぜひ登録をお願いします。

登録方法

当協会HP内の専用フォームより、氏名、性別、年齢、連絡先（メールアドレスなど）、指導競技種目、保有指導者資格、自己PRなどを入力しお申込みください。追って担当者よりご連絡いたします。



登録用フォーム

問い合わせ先：NPO法人恵庭市スポーツ協会 TEL0123-21-9900（月～金、9:00～17:00）