

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	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)		18	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								北海道民バスケットボール大会			バスケットボール(高校生以上)			
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	19	土	午前	北海道民バスケットボール大会 9:00~22:00			終日 利用できません		
		午後								終日						
		夜間								<トレーニング室のみ利用できます>						
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	20	日	午前	北海道民バスケットボール大会 9:00~17:00			終日 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	21	月	午前	北海道卓球選手権大会 千歳支部予選カデット 9:00~18:00			団体利用	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)													
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	22	火	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閉館しております。						
		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	チャリティミニバレー大会 9:00~18:00			バスケットボール(小・中学生) バスケットボール(高校生以上) (15:45まで)	9:00~ 19:00は 利用できません	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														
		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)						
7	月	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閉館しております。	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														
		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)		25	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						
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	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(小・中学生) バスケットボール(高校生以上)		
		午後														
		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		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(高校生以上) バスケットボール(小・中学生)		
		午後														
		夜間								バドミントン						
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) 団体利用 (15:30~18:30)		28	月	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス バドミントン	卓球	バドミントン (15:45まで)		
		午後														
		夜間								バドミントン						
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	29	火	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス バドミントン	卓球	バドミントン バスケットボール(小・中学生)		
		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	30	水	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス バドミントン	卓球	バドミントン		
		午後														
		夜間	ミニバレー・バドミントン・卓球 (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)		31	木	北海道中学校卓球大会 9:00~22:00 <トレーニング室のみ 利用できます>						
		午後														
		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 バスケットボール(小・中学生)		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回分の料分で発行より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														
		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	◇◇◇ 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。								
		午後														
		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														
		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

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

備考



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
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
【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
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			
	22			
	29			
			お休み	

	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			
	23			
	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