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。				
		夜間	＊島松体育館、福住屋内運動広場は開館しております。				
3	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				団体利用(13:00～15:00)	
		夜間		バドミントン		バドミントン(15:15から)	
4	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		バドミントン		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 〈全館 利用できません〉				
		夜間					
7	土	午前	B.LEAGUE U-18 REGIONAL LEAGUE 2025 終日 〈全館 利用できません〉				終日利用できません
		午後					
		夜間					
8	日	午前	B.LEAGUE U-18 REGIONAL LEAGUE 2025 終日 〈全館 利用できません〉				終日利用できません
		午後					
		夜間					
9	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		【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 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		バドミントン	
11	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		バドミントン		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。				
		夜間	＊島松体育館、福住屋内運動広場は開館しております。				

日	曜	区分	アリーナ			第2体育室	ランニングコース
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				団体利用(13:00～15:00)	
		夜間		バドミントン		バドミントン(15:15から)	
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		バドミントン		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		バドミントン		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		【バレーボール】小・中学生16～18時 高校生18～20時、一般20～22時	

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。

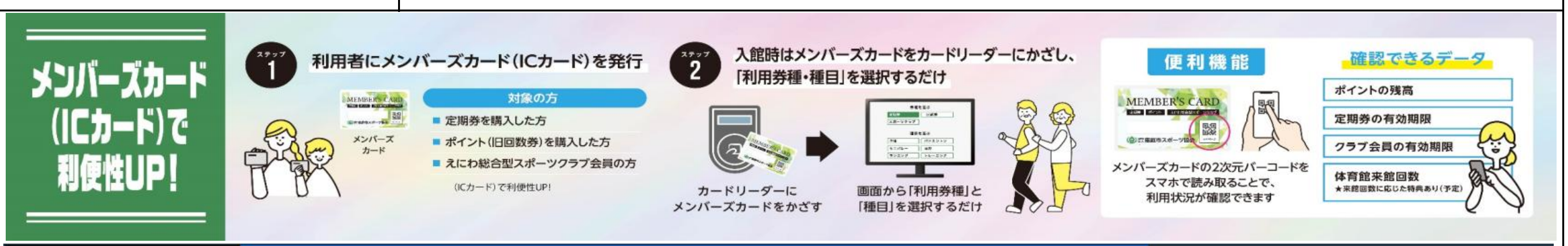
総合体育館　☎ 0123－32－2261

◇◇◇　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

備考



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	
	【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	【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
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	
	【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	【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
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	
			お休み	【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
卓　球	3	火	14:00～ 16:00	沼田　義生
	10			
	17			
	24		お休み	

	日	曜	時　間	担当指導員
スポンジ テニス	4	水	10:00～ 12:00	伊藤　裕
	11			
	18			
	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