令和7年[8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	金	午前	北海道中学校卓球大会 9:00～22:00 <全館 利用できません>				終日 利用できません
		午後					
		夜間					
2	土	午前	北海道中学校卓球大会 9:00～22:00 <全館 利用できません>				終日 利用できません
		午後					
		夜間					
3	日	午前	北海道中学校卓球大会 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
		午後					
		夜間	ミニバレー・バドミントン （20:00から）			バドミントン（20:00から）	
4	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					
5	火	午前	スポーツ少年団　スポーツテスト会（夏）				9:00～ 14:00は 利用できません
		午後	ミニバレー・バドミントン・卓球 （14:00から）			バドミントン（14:00から）	
		夜間				バスケットボール（高校生以上）	
6	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 ｳｫｰｷﾝｸﾞ 限定です
		午後		バドミントン			
		夜間				団体利用	
7	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン（12:15まで）	
		午後				団体利用	
		夜間					
8	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		バドミントン			
		夜間	バドミントン				
9	土	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）	
		夜間				バドミントン	
10	日	午前	第15回 優至会 北海道空手道大会 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）	
		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	
11	月	午前	ミニバレー	バドミントン	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	
12	火	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		バドミントン		バスケットボール（小・中学生）	
		夜間				バドミントン	
13	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 ｳｫｰｷﾝｸﾞ 限定です
		午後		バドミントン			
		夜間				団体利用	
14	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	
15	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		バドミントン			
		夜間	バドミントン				
16	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）	
		午後				バスケットボール（高校生以上）	
		夜間				バドミントン	
17	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	

日	曜	区分	アリーナ			第2体育室	ランニングコース
18	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					
19	火	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		バドミントン			
		夜間				バスケットボール（高校生以上）	
20	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）	
		午後		バドミントン			
		夜間				団体利用	
21	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	
22	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		バドミントン			
		夜間	バドミントン				
23	土	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）	
		夜間				バドミントン	
24	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）	
		夜間				バドミントン	
25	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		バドミントン			
		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	
26	火	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				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）	
27	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 ｳｫｰｷﾝｸﾞ 限定です
		午後					
		夜間		バドミントン		団体利用	
28	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	
29	金	午前	恵庭市中体連　新人戦バスケットボール大会 9:00～17:00				9:00～ 17:30は 利用できません
		午後					
		夜間	バスケットボール（17:00から）				
30	土	午前	恵庭市中体連　新人戦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）	
31	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	

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

市内小中学校夏休み期間【7月26日（土）～8月25日（月）】中、総合体育館「アリーナ」「第2体育室」は混みあうことが予想されます。
◆混みあってきた場合は、お待ちの方と交代の上ご利用ください。
◆夏休み期間中は、ボールやシャトルを大量に使用する、または床に散乱させてのプレー、練習、ノックなどを終日禁止とします。

◇ **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、7月号）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

トレーニング室　開放スケジュール（８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
4日（月）、18日（火）	休　館　日
1日（金）、2日（土）	終　日
3日（日）	9:00～20:00

ヨガ＆フィットネス系　プログラムスケジュール（8月）

月	火	水	木	金
				1
				お休み
4	5	6	7	8
総合体育館 休館日	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
	【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
11	12	13	14	15
【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	お休み	お休み
	お休み	お休み		
18	19	20	21	22
総合体育館 休館日	朝のピラティス 10:00～11:00／サナエ	お休み	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
25	26	27	28	29
【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（楽筋トレ） 10:30～11:30／ユミ	お休み	【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	お休み	【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

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（8月）

	日	曜	時　間	担当指導員
卓　球	3	火	お休み	
	10			
	17			
	24			

	日	曜	時　間	担当指導員
スポンジ テニス	6	水	お休み	
	13			
	20			
	27		10:00～ 12:00	伊藤　裕

【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。

恵庭レバンガの会会員募集中!

会員のみが参加できる応援ゲーム企画や、
イベントでの交流など豊富な特典あり!お申込みお待ちしております。

入会特典
1. ホーム応援ゲーム観戦（ダイヤモンドシート以上の座席、年2回程度を予定）
2. その他、各種イベントへのご案内

問い合わせ先
〒061-1449
恵庭市黄金中央5丁目199-2 恵庭市総合体育館内
NPO法人恵庭市スポーツ協会
恵庭レバンガの会事務局
TEL／0123-21-9900　FAX／0123-32-2263
平日／9:00～17:00

申込フォーム