

令和7年[9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	月	午前	休 館 日						17	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									バドミントン					
		夜間									バドミントン					
2	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		18	木	午前	ミニバレー・バドミントン・卓球 (11:30まで)		バドミントン	11:30～ 19:00は 利用できま せん		
		午後				団体利用				バスケットボール(小・中学生)						
		夜間				ミニバレー・バドミントン・卓球 (19:00から)				団体利用						
3	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	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				団体利用										
		夜間				バドミントン										
4	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン		20	土	午前	三四会杯ミニバスケットボール大会 9:00～19:30			9:00～ 20:00は 利用できま せん		
		午後				ミニバスケットボール (19:30から)				バスケットボール (18:00から)						
		夜間				ミニバスケットボール (19:30から)				バスケットボール (18:00から)						
5	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		21	日	午前	三四会杯ミニバスケットボール大会 9:00～19:00			9:00～ 20:00は 利用できま せん		
		午後				ミニバレー・バドミントン・卓球 (20:00から)				バドミントン(18:00から)						
		夜間				バドミントン										
6	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)		22	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)	【バレーボール】小・中学生16～18時 高校生18～20時、一般20～22時	
		午後				バスケットボール(小・中学生)										
		夜間				バドミントン										
7	日	午前	第41回市長議長教育長杯争奪バドミントン大会 9:00～19:00				9:00～ 20:00は 利用できま せん	23	火	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 (20:00から)							バスケットボール(小・中学生)						
		夜間	バドミントン(19:00から)							バドミントン						
8	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)	【バレーボール】小・中学生16～18時 高校生18～20時、一般20～22時	24	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										
9	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		25	木	午前	北海道文教大学付属高等学校 体育大会 9:00～16:00			9:00～ 17:00は 利用できま せん		
		午後				ミニバレー・バドミントン (17:00から)				団体利用						
		夜間				バスケットボール(高校生以上)										
10	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	26	金	午前	北海道文教大学付属高等学校 体育大会 9:00～14:00			9:00～ 15:00は 利用できま せん		
		午後				ミニバレー・バドミントン・卓球 (15:00から)				バドミントン (15:00から)						
		夜間				バドミントン・卓球										
11	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン		27	土	午前	第29回北海道セパタクロー 選手権大会 9:00～22:00			バスケットボール(小・中学生)	終日 利用できません	
		午後				バスケットボール (高校生以上)										
		夜間				団体利用										
12	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		28	日	午前	第29回北海道セパタクロー 選手権大会 9:00～19:00			バスケットボール(高校生以上)	9:00～ 20:00は 利用できま せん	
		午後				ミニバレー・バドミントン・卓球 (20:00から)				バスケットボール(小・中学生)						
		夜間				バドミントン										
13	土	午前	第81回全道珠算競技大会 9:00～22:00				終日 利用できません	29	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)	【バレーボール】小・中学生16～18時 高校生18～20時、一般20～22時	
		午後	第81回全道珠算競技大会 9:00～21:00							バスケットボール(高校生以上)						
		夜間	第81回全道珠算競技大会 9:00～21:00							バスケットボール(小・中学生)						
14	日	午前	第81回全道珠算競技大会 9:00～21:00				終日 利用できません	30	火	午前	ハイクススポーツフェス 9:00～17:00			バドミントン	9:00～ 18:00は 利用できま せん	
		午後	団体利用 (13:00～15:00)			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 (18:00から)													
15	月	午前	第46回恵庭市民剣道大会 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	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 (18:00から)			【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	火	午前	休 館 日						20	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					
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 (9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							
1日(月)、16日(火)								休 館 日								

ヨガ&フィットネス系 プログラムスケジュール (9月)



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
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	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	
8	9	10	11	12
【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／レイコ
	【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	【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
	【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	
15	16	17	18	19
お休み	総合体育館 休館日	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／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	【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
			お休み	
22	23	24	25	26
【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(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／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	【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
	お休み		夜のピラティス 19:00～20:00／サナエ	
29	30			
お休み	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			

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 (9月)



	日	曜	時 間	担当指導員
卓 球	2	火	14:00～ 16:00	沼田 義生
	9			
	16		お休み	
	23			
	30			

	日	曜	時 間	担当指導員
スポンジ テニス	3	水	10:00～ 12:00	伊藤 裕
	10			
	17			
	24			

【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。