

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 午後 夜間	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。					17	水	午前 午後 夜間	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	バドミントン (18:45まで) 団体利用	10:00~ 10:30は ウォーキング 限定です
2	火	午前 午後 夜間	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) バドミントン	18	木	午前 午後 夜間	ミニバレー・バドミントン・卓球 (11:30まで) 団体利用	バドミントン バスケットボール(小・中学生)	バドミントン	11:30~ 19:00は 利用できま せん		
3	水	午前 午後 夜間	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	バドミントン (18:45まで) 団体利用	19	金	午前 午後 夜間	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			
4	木	午前 午後 夜間	ミニバレー バドミントン	卓球	バドミントン 団体利用	20	土	午前 午後 夜間	三代会杯ミニバスケットボール大会 9:00~19:30		バスケットボール (18:00から)	9:00~ 20:00は 利用できま せん		
5	金	午前 午後 夜間	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 午後 夜間	三代会杯ミニバスケットボール大会 9:00~19:00		バドミントン(18:00から)	9:00~ 20:00は 利用できま せん		
6	土	午前 午後 夜間	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) バドミントン	22	月	午前 午後 夜間	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	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			
7	日	午前 午後 夜間	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 午後 夜間	ミニバレー 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) バドミントン			
8	月	午前 午後 夜間	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 午後 夜間	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	バドミントン (18:45まで) 団体利用	10:00~ 10:30は ウォーキング 限定です		
9	火	午前 午後 夜間	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(高校生以上)	25	木	午前 午後 夜間	北海道文教大学付属高等学校 体育大会 9:00~16:00		バドミントン 団体利用	9:00~ 17:00は 利用できま せん		
10	水	午前 午後 夜間	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	バドミントン (18:45まで) 団体利用	26	金	午前 午後 夜間	北海道文教大学付属高等学校 体育大会 9:00~14:00		バドミントン (15:00から)	9:00~ 15:00は 利用できま せん		
11	木	午前 午後 夜間	ミニバレー バドミントン	卓球	バドミントン 団体利用	27	土	午前 午後 夜間	第29回北海道セパタクロ 選手権大会 9:00~22:00		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)	終日 利用できませ ん		
12	金	午前 午後 夜間	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 午後 夜間	第29回北海道セパタクロ 選手権大会 9:00~19:00		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) バドミントン	9:00~ 20:00は 利用できま せん		
13	土	午前 午後 夜間	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 午後 夜間	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	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			
14	日	午前 午後 夜間	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 午後 夜間	ハイテックススポーツフェス 9:00~17:00		バドミントン 団体利用 (13:00~15:00) バスケットボール(高校生以上)	9:00~ 18:00は 利用できま せん		
15	月	午前 午後 夜間	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) バスケットボール(高校生以上) (15:45まで)	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。								
16	火	午前 午後 夜間	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。					総合体育館 ☎ 0123-32-2261						

【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	お休み
22	23	24	25	
【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	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
			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】	
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。

参加無料!

2025 えにわ健康・スポーツフェスティバル

2025. 10/4 sat
9:30-13:00
会場 花の拠点「はなふる」・漁川河川敷 雨天時 総合体育館

イベント内容

- オープニング演奏
- 札幌国際情報高校吹奏楽部
- ニュースポーツ体験
- 文政大学付属高校
- 恵庭南高校
- 恵庭中学校
- フリーフロー
- ボッチャ
- モルック
- からだにやさしいヨガ

市制施行記念 同日開催
第56回 恵庭市民駅伝競走大会
小学生の部 混成の部 一般の部 参加料無料
申込み 9月15日(月・祝)まで

イベント参加賞
抽選会もあります!