

令和7年[10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	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		
2	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
3	金	午前	ミニバレー	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					
4	土	午前	えにわ健康・スポーツフェスティバル(雨天時全館利用) 9:00～17:00				雨天時は 9:00～ 18:00は 利用できません	
		午後	＜但しトレーニング室は雨天時も一般開放します＞ ※晴天時アリーナと第2体育室は夜間の種目で一般開放します					
		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)		
5	日	午前	会長杯争奪選手権大会(ミニバレー) 9:00～17:00			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	
		午後				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 (18:00から)			団体利用		
6	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。					
7	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		
8	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		
9	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
10	金	午前	ミニバレー	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					
11	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		
12	日	午前	第40回 石狩管内剣道スポーツ少年団交流大会 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)			団体利用		
13	月	午前	スポーツの日 市民卓球大会 9:00～17:00			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	
		午後				バスケットボール(小・中学生) (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		
14	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		
15	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		
16	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
17	金	午前	ミニバレー	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					
備		【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 (10月)						
		下記日時は利用できません。ご了承ください。						
考		日にち					時 間	
		6日(月)、20日(月)					休 館 日	

ヨガ&フィットネス系 プログラムスケジュール (10月)

月	火	水	木	金
		1	2	3
		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／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】	お休み	
			夜のピラティス 19:00～20:00／サナエ	お休み
6	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	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／サトミ	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】	【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
13	14	15	16	17
お休み	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／あゆみ
	【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／サトミ	NEW 初級 午後のソフトなイスヨガ 13:30～14:30／マリ	【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	脂肪燃焼エクササイズ 19:10～19:55／MIYUKI (福住)【上靴必要】	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
20	21	22	23	24
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	お休み	【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／サトミ	NEW 初級 午後のソフトなイスヨガ 13:30～14:30／マリ	【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	脂肪燃焼エクササイズ 19:10～19:55／MIYUKI (福住)【上靴必要】	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
27	28	29	30	31
【中級】アクティブヨガ 10:30～11:30／マリ	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／サトミ	お休み	【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00／マリ	
	お休み		お休み	

脂肪燃焼エクササイズ → 福住屋内運動広場 【初級】午後のソフトなイスヨガ、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 (10月)

	日	曜	時 間	担当指導員
卓 球	7	火	14:00～ 16:00	沼田 義生
	14			
	21			
	28			

	日	曜	時 間	担当指導員
スポンジ テニス	1	水	10:00～ 12:00	伊藤 裕
	8			
	15			
	22	お休み		
	29	水	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。

11月から「冬期料金」となります！

11月から4月までは「冬期料金」となり、
個人使用料、団体使用料が変わります

2024年4月よりメンバーズカード(ICカード)で入館が可能に！
簡単2ステップで入館できるので多くの方が利用されています。



<個人使用料>

	当日券		ポイント		定期券(ブロンズの場合)	
	5月～10月	11月～4月	5月～10月	11月～4月	5月～10月	11月～4月
一般	200円	240円	ICカードの残ポイントを確認し、 自動的に差し引きます		1,600円	1,920円
65歳以上	100円	120円			800円	960円

*専用使用料は、窓口にお尋ねください

*ICカードにチャージすれば、自動的に使用料が差し引かれます！ ぜひICカードをご利用ください。