

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	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	18	土	第1回 Camellia Cup 9:00~18:30			バドミントン	9:00~ 20:00は 利用できま せん	
		午後		バドミントン						バドミントン (20:00から)	バドミントン (20:00から)				
		夜間		バドミントン						バドミントン	バドミントン				
2	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン		19	日	第35回 北海道団体優勝 居合道大会 9:00~17:00			バドミントン	9:00~ 18:00は 利用できま せん	
		午後								バドミントン	バドミントン	バスケットボール(小・中学生) (15:45まで)			
		夜間								バドミントン	バドミントン	バスケットボール(小・中学生16~18時 高校生18~20時、一般20~22時)			
3	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		20	月	休館日			バドミントン		
		午後		バドミントン						* 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閉館しております。					
		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		21	火	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	バドミントン	
		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								バドミントン (13:00~15:00)				
		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)	バスケットボール(高校生以上)										
5	日	午前	会長杯争奪選手権大会(ミニバレー) 9:00~17:00			9:00~ 18:00は 利用できませ ん		22	水	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	
		午後	バドミントン	バドミントン	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)	バドミントン	バスケットボール(高校生以上)										
6	月	午前	休館日					23	木	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン	バドミントン	
		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。 * 島松体育館、福住屋内運動広場は閉館しております。										バドミントン		
		夜間											バドミントン		
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		24	金	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	
		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		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	25	土	石狩管内中体連新人バスケットボール大会 9:00~18:00			バドミントン	9:00~ 19:00は 利用できませ ん	
		午後		バドミントン						バドミントン	バスケットボール(18:00から)				
		夜間		バドミントン						バドミントン	バスケットボール(18:00から)				
9	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン		26	日	石狩管内中体連新人バスケットボール大会 9:00~17:00			バドミントン	9:00~ 19:00は 利用できませ ん	
		午後								バドミントン	バドミントン	バスケットボール(19:00から)			
		夜間								バドミントン	バドミントン	バスケットボール(19:00から)			
10	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		27	月	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	
		午後		バドミントン							バスケットボール(小・中学生16~18時 高校生18~20時、一般20~22時)				
		夜間		バドミントン							バスケットボール(小・中学生16~18時 高校生18~20時、一般20~22時)				
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)		28	火	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	バドミントン	
		午後				バドミントン					バスケットボール(高校生以上)				
		夜間				バドミントン					バスケットボール(高校生以上)				
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		29	水	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	
		午後	バドミントン	バドミントン	バスケットボール(18:00から)										
		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	バスケットボール(18:00から)										
13	月	午前	スポーツの日 市民卓球大会 9:00~17:00			9:00~ 18:00は 利用できませ ん		30	木	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン	バドミントン	
		午後	バドミントン	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)	バスケットボール(小・中学生) (15:45まで)											
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		31	金	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	
		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		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	冬期利用料金になります。(11月~4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		バドミントン										バドミントン	
		夜間		バドミントン										バドミントン	
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												バドミントン	バドミントン
		夜間												バドミントン	バドミントン
17	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										バドミントン	
		夜間		バドミントン										バドミントン	

【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 (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
		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】	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		日	曜	時間	担当指導員
卓球	7	火	14:00~ 16:00	沼田 義生	スポンジ テニス	1	水	10:00~ 12:00	伊藤 裕
	14								
	21								
	28								
					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。