

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	土	午前				バスケットボール(小・中学生)		17	月	午前	休 館 日					
		午後	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	* 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				夜間						
2	日	午前				バスケットボール(高校生以上)		18	火	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球 〈指導〉 14～16時	バドミントン 団体利用 (13:00～15:00)		
		午後	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	バドミントン		バスケットボール(高校生以上)			
		夜間				団体利用				夜間						
3	月	午前	北海道中学校選抜卓球大会 千歳支部予選 9:00～17:00			バレーボール(小・中学生)	9:00～ 18:00は 利用できま せん	19	水	午前	ミニバレー	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				バレーボール(高校生)					午後	バドミントン				
		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(一般)					夜間	バドミントン		団体利用		
4	火	午前	休 館 日						20	木	午前			卓球	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。								午後	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン	
		夜間									夜間				団体利用	
5	水	午前					10:00～ 10:30は ウォーキング 限定です	21	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	ミニバレー	バドミントン	卓球					午後	バドミントン					
		夜間		バドミントン		団体利用					夜間	バドミントン				
6	木	午前						22	土	午前			卓球	バスケットボール(小・中学生)		
		午後	ミニバレー	バドミントン	卓球					午後	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)		
		夜間				団体利用					夜間			バドミントン		
7	金	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球			23	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) (12:00まで)		
		午後	バドミントン			午後				ミニバレー	バドミントン	卓球	団体利用			
		夜間	バドミントン			夜間						団体利用				
8	土	午前				バスケットボール(小・中学生) (12:00まで)		24	月	午前			卓球	バレーボール(小・中学生)		
		午後	ミニバレー	バドミントン	卓球					午後	ミニバレー	バドミントン	卓球	バレーボール(高校生)		
		夜間				バドミントン					夜間			バレーボール(一般)		
9	日	午前	令和7年度ソフトバレー 道ブロック総合フェスin恵庭 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	25	火	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球 〈指導〉 14～16時	バドミントン 団体利用 (13:00～15:00)		
		午後				バスケットボール(高校生以上)					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)			団体利用					夜間	バドミントン				
10	月	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン (15:45まで)		26	水	午前	ミニバレー	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			午後				バドミントン						
		夜間	バドミントン		【バレーボール】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		団体利用			
11	火	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球 〈指導〉 14～16時	バドミントン		27	木	午前			卓球	バドミントン		
		午後	バドミントン			午後				ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン			
		夜間	バドミントン		バスケットボール(小・中学生)					夜間			団体利用			
12	水	午前	ミニバレー	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	28	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			午後				バドミントン						
		夜間	バドミントン		団体利用					夜間	バドミントン					
13	木	午前				バドミントン		29	土	午前			卓球	バスケットボール(高校生以上)		
		午後	ミニバレー	バドミントン	卓球					午後	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)		
		夜間				団体利用					夜間			バドミントン		
14	金	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン		30	日	午前			卓球	バスケットボール(小・中学生)		
		午後	バドミントン			午後				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)			
		夜間	バドミントン			夜間						団体利用				
15	土	午前	ミニバレー・バドミ													

ヨガ&フィットネス系 プログラムスケジュール（11月）



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
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	パレトン 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】午後のソフトなヨガ 13:30～14:30/マリ	【初級】リラクソヨガ 11:00～12:00/マリ	
		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
10	11	12	13	14
【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	パレトン 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	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】リラクソヨガ 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
17	18	19	20	21
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	パレトン 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	【初級】午後のソフトなヨガ 13:30～14:30/マリ	お休み	
	【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00/チカ&マミ	お休み		【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00/ヒトミ
24	25	26	27	28
【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(楽筋トレ) 10:30～11:30/ユミ	パレトン 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】リラクソヨガ 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/午後のソフトなヨガ → 総合体育館 研修室



卓球指導&スポンジ指導 スケジュール（11月）



	日	曜	時 間	担当指導員		日	曜	時 間	担当指導員
卓 球	4	火	お休み		スポンジ テニス	5	水	10:00～ 12:00	伊藤 裕
	11		14:00～ 16:00	沼田 義生		12			
	18					19			
	25					26			

【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。



トレーニング室 開放スケジュール（11月）



下記日時は利用できない、もしくは時間変更となっております。ご了承ください。

日にち	時 間
4日(月)、17日(月)	休 館 日
16日(日)	終 日 * 恵庭市長選がない場合は利用できます