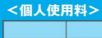
#### 令和7年[11月]の総合体育館で利用できるスポーツ種目と大会のご案内

日	曜	区分		アリーナ		第2体育室	ランニング コース	B	曜	区分		アリーナ		第2体育室	ランニング コース
		午前				バスケットボール(小・中学生)				午前			休	館日	
1	±	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)		17	月	午後	*休館日は	第1·3 月曜日	です。祝日の	D場合は翌日が休館日となりる	ます。
		夜間				バドミントン				夜間	*島松体育	館、福住屋内	運動広場は閉	閉館しております。	
		午前				バスケットボール(高校生以上)				午前		スポンジテニス	卓球	バドミントン	
2	日	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)		18	火	午後	ミニバレーバドミントン	スポンシナース	〈指導〉	団体利用 (13:00~15:00)	
		夜間				団体利用				夜間		バドミントン	14~16時	バスケットボール(高校生以上)	
		午前		中学校選抜卓 F歳支部予選		バレーボール(小・中学生)	9:00~ 18:00は			午前		スポンジテニス <b>〈指導〉</b>		バドミントン	10:00~ 10:30は
3	月	午後	9	:00~17:0	0	バレーボール(高校生)	利用できま せん	19	水	午後	ミニバレー バドミントン	10~12時	卓球	(18:45まで)	ウォーキング 限定です
		夜間		ノー・バドミント: (18:00から)	ン・卓球	バレーボール(一般)				夜間		バドミントン		団体利用	
		午前			休	館日				午前				バドミントン	
4	火	午後				)場合は翌日が休館日となり	ます。	20	木	午後	ミニバレー	バドミントン	卓球		
		夜間	* 島松体育		連動 仏場は開	閉館しております。 ·	10.00			夜間				団体利用	
		午前	ミニバレー	スポンジテニス <b>〈指導〉</b>		バドミントン	10:00~ 10:30は			午前	ミニバレー	スポンジテニス			
5	水	午後	バドミントン	10~12時	卓球		ウォーキング 限定です	21	金	午後	バドミントン		卓球	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			
		午前	- 0	212	5-5	バドミントン				午前		2.2-	<b>-</b>	バスケットボール(小・中学生)	
6	木	午後	ミニバレー	バドミントン	卓球			22	±	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 バスケットボール(小・中学生)	
7	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		23		午前  午後	ミニバレー	バドミントン	卓球	(12:00まで)	
'	317	午後 夜間	バドミ	``	早坏	ハトミントン		23	日	一十俊  夜間	ミニハレー	ハトミントン	早坏	団体利用  団体利用	
		午前	711-2	ンドン -		バスケットボール(小・中学生)				午前				四体利用 バレーボール(小・中学生)	
8	±	午後	ミニバレー	バドミントン	卓球	(12:00まで) 団体利用		24	月	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	<u> </u>	, ii (2)   2	+**	四杯刊用  バドミントン		27	,,	夜間	\/\D	7 11 (2) 13	+-*	バレーボール(一般)	
		午前	令和	7年度ソフトバ	ドレー	バスケットボール(小・中学生)	9:00~			午前				バドミントン	
9	日	午後	道ブロ	ック総合フェス :00~17:0	lin恵庭		18:00は 利用できま	25	火	午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球 <b>〈指導〉</b>	団体利用	
		夜間		/一・バドミント: (18:00から)		↓ 団体利用	せん			夜間	バドミントン	バドミントン	14~16時	(13:00~15:00) バスケットボール(高校生以上)	
		午前				バドミントン				午前		スポンジテニス		バドミントン	10:00~ 10:30は
10	月	午後	ミニバレーバドミントン	スポンジテニス	卓球	(15:45まで)		26	水	午後	ミニバレーバドミントン	<b>〈指導〉</b> 10~12時	卓球	(18:45まで)	ウォーキング 限定です
		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	HXXE C 9
		午前		スポンジテニス	卓球	バドミントン				午前				バドミントン	
11	火	午後	ミニバレー バドミントン	X/NJ/) = X	~ <b>〈指導〉</b> 14~16時	バスケットボール(小・中学生)		27	木	午後	ミニバレー	バドミントン	卓球	ハドミンドン	
		夜間		バドミントン	14 1014	バドミントン				夜間				団体利用	
		午前	ミニバレー	スポンジテニス <b>〈指導〉</b>		バドミントン	10:00~ 10:30は			午前	ミニバレー	スポンジテニス			
12	水	午後	バドミントン	10~12時	卓球	(18:45まで) 	ウォーキング 限定です	28	金	午後	バドミントン		卓球	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			
10	_	午前	581	. 212	4-7-24	バドミントン		00		午前	581	. د د د د د د د د د د د د د د د د د د د		バスケットボール(高校生以上)	
13	木	午後	ミニバレー	バドミントン	卓球			29	<b>±</b>	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 バドミントン	スポンジテニス	卓球	バドミントン		30	日	午前  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)  バスケットボール(高校生以上)	
'*	317	夜間	バドミ	ントン	丰场	7112313		30		夜間	2=/\D	71122112	丰场	団体利用	
		午前	ミニバレ	ー・バドミント		バスケットボール(小・中学生)	12:00~			以비		1利田牧全	にかります	 。(11月~4月)	
15	±	午後		(12:00まで) 【庭市長選		バスケットボール	22:00は 利用できません							《異なります。	
		夜間	* 市長選がな	い場合は【アリ	ーナ午前】の	(高校生以上)	(市長選がない 場合は使えます)			<b>★</b> 8回·				った。 きるお得な定期券もござい	ます。
		午前	111		<u>至</u> 市長	選挙	終日							きすようご協力をお願いいた	
16	B	午後		*	市長選がない	場合	利用できません				詳しい内容	はお電話、	または窓口	にてお問合せください。	
		夜間	第二体			ミントン・卓球 ング室は一般開放します ・	(市長選がない 場合は使えます)					総	合体育館	<b>☎</b> 0123−32−226	<b>31</b>
			【利用	時間】		<午前>	9:00~13:0	00	_	 <午後	ŧ>13:00	~17:00	<夜	間>17:00~22:00	

考

# 11月から「冬期料金」となります!

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。



	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、	1,600円	$\rightarrow$	1,920円
65歳以上	100円		120円	自動的に差し	引き	ます	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。

### ヨガ&フィットネス系 プログラムスケジュール (11月) 🚨

100
18 - 19
11 8/
1
The same of the sa

月	火	水	木	金	
3	4	5	6	7	
	<b>纵人从去</b> 蛤	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	
お休み	総合体育館 休館日	【初級】午後のソフトなヨガ 13:30~14:30/マリ	【初級】リラックスヨガ 11:00~12:00/マリ	13:20~14:20/あゆみ	
		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	
	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	
【中級】アクティブヨガ 10:30~11:30/マリ	【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	【初級】リラックスヨガ 11:00~12:00/マリ	13:20~14:20/あゆみ	
	【中級】からだスッキリヨガ 18:30~20:00/チカ&マミ	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	
17	18	19	20	21	
	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	
総合体育館 休館日	【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	13:20~14:20/レイコ	
PIVAL H	【中級】からだスッキリヨガ 18:30~20:00/チカ&マミ	お休み	<i>ወ</i> ነሉ <i>ማ</i>	【初級】リフレッシュヨガ 19:00~20:00/ヒトミ	
24	25	26	27	28	
	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	
【中級】アクティブヨガ 10:30~11:30/マリ	【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	【初級】リラックスヨガ 11:00~12:00/マリ	13:20~14:20/レイコ	
	【中級】からだスッキリヨガ 18:30~20:00/チカ&マミ	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	

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
	4		おか	木み
占珠	11	داد		
卓球	18	火	14:00 <b>~</b> 16:00	沼田 義生
	25			

	日	曜	時間	担当指導員		
	5					
スポンジ	12	水	10:00~ 12:00	伊藤 裕		
テニス	19	小	12:00	17 膝 1行		
	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。

時 間
休 館 日
終日 * 恵庭市長選がない場合は利用できます