

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

2025.11.10更新

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)							
		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							
2	日	午前				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	バスケットボール(小・中学生)							
		夜間				団体利用							
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						
		午後				バレーボール(高校生)							
		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)							
4	火	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。										
5	水	午前		スポンジテニス 〈指導〉 10～12時		バドミントン	10:00～ 10:30は ウォーキング 限定です						
		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									
6	木	午前				バドミントン(12:45まで)							
		午後	ミニバレー	バドミントン	卓球	団体利用							
		夜間											
7	金	午前	ミニバレー	スポンジテニス		バドミントン							
		午後	バドミントン		卓球								
		夜間	バドミントン・ミニバレー										
8	土	午前	バドミントン	北海道電力 バレーボール大会 8:30～17:30		バスケットボール(小・中学生) (12:00まで)							
		午後			卓球	団体利用							
		夜間	バドミントン・ミニバレー			バドミントン							
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			秋季親善バレーボール大会 8:00～17:00	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							
10	月	午前	ミニバレー	スポンジテニス		バドミントン (15:45まで)							
		午後	バドミントン		卓球								
		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							
11	火	午前				バドミントン							
		午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球 〈指導〉 14～16時	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							
12	水	午前		スポンジテニス 〈指導〉 10～12時		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	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									
13	木	午前				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											
14	金	午前	ミニバレー	スポンジテニス		バドミントン							
		午後	バドミントン		卓球								
		夜間	バドミントン・ミニバレー										
15	土	午前				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	バスケットボール (高校生以上)							
		夜間											
16	日	午前											
		午後	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン							
		夜間											
【利 用 時 間】								<午前>9:00～13:00		<午後>13:00～17:00		<夜間>17:00～22:00	
備 考	11月から「冬期料金」となります！							<個人使用料>					
	11月から4月までは暖房料が加算され、 個人・団体利用料金が変わります。												
	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。												
													
				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	
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。													

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
		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	【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	【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	お休み		
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	

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