

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	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開館しております。																																					
		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																																		
		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	団体利用 (13:00～15:00)																																				
		夜間				団体利用				夜間	バドミントン	バスケットボール(高校生以上)																																				
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		団体利用																																			
		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																																					
4	火	午前	休 館 日					20	木	午前				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開館しております。							午後	ミニバレー	バドミントン	卓球	団体利用																																		
		夜間																																														
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	バドミントン				午後	バドミントン																																					
		夜間				バドミントン				夜間	バドミントン																																					
6	木	午前				バドミントン(12:45まで)		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	バスケットボール(高校生以上)				午後	バドミントン																																					
		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	バドミントン		23	日	午前			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			団体利用				午後	ミニバレー	バドミントン	団体利用																																			
		夜間	バドミントン・ミニバレー			団体利用				夜間																																						
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	バドミントン	北海道電力 バレーボール大会 8:30～17:30	卓球	団体利用				午後	ミニバレー	バドミントン	バレーボール(高校生)																																			
		夜間	バドミントン・ミニバレー			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			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	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																																		
		午後				バレーボール(小・中学生)				午後	バドミントン	団体利用 (13:00～15:00)																																				
		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	バスケットボール(高校生以上)																																				
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			【バレーボール】小・中学生16～18時 高校生18～20時、一般20～22時				午後	バドミントン		団体利用																																			
		夜間								夜間	バドミントン																																					
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			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	団体利用																																			
		夜間	バドミントン			バドミントン				夜間																																						
12	水	午前				バドミントン	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	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)				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	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	バドミントン																																			
		夜間				団体利用				夜間																																						
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			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	団体利用																																			
		夜間	バドミントン・ミニバレー			団体利用				夜間																																						
15	土	午前				バスケットボール(小・中学生)		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回分の料金の発行より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	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		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						夜間			バスケットボール(高校生以上)	団体利用																																				
備 考	【利 用 時 間】					<午前>9:00～13:00		<午後>13:00～17:00		<夜間>17:00～22:00																																						
	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。					<table><tr><td></td><td colspan="2">当日券</td><td colspan="2">ポイント</td><td colspan="2">定期券(ブロンズの場合)</td></tr><tr><td></td><td>5月～10月</td><td></td><td>11月～4月</td><td>5月～10月</td><td></td><td>11月～4月</td><td>5月～10月</td><td></td><td>11月～4月</td></tr><tr><td>一般</td><td>200円</td><td>➡</td><td>240円</td><td>ICカードの残ポイントを確認し、自動的に差し引きます</td><td>1,600円</td><td>➡</td><td>1,920円</td></tr><tr><td>65歳以上</td><td>100円</td><td></td><td>120円</td><td></td><td>800円</td><td></td><td>960円</td></tr></table>											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
		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																																									
2024年4月よりメンバースカード(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。					 * 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	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】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	
		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	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	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
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	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	【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	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

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