

令和7年[12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

1

月

午前

午後

夜間

休館日

* 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。

2

火

午前

午後

夜間

<臨時休館>

3

水

午前

午後

夜間

電気工事のため、全館休館となります

4

木

午前

午後

夜間

ミニバレー

バドミントン

卓球

バドミントン

団体利用

5

金

午前

午後

夜間

ミニバレー

バドミントン

スポンジテニス

バドミントン

卓球

バドミントン

6

土

午前

午後

夜間

第7回 恵庭BLITZバドミントン大会
9:00～19:00
<全館 利用できません>

ミニバレー・バドミントン(20:00から)

バスケットボール(高校生以上)
(20:00から)

9:00～20:00は
利用できません

7

日

午前

午後

夜間

恵庭市民インドアソフトテニス大会
9:00～17:00

ミニバレー・バドミントン・卓球
(18:00から)

バレーボール(小・中学生)

バレーボール(高校生以上)

団体利用

9:00～18:00は
利用できません

8

月

午前

午後

夜間

ミニバレー

バドミントン

スポンジテニス

バドミントン

卓球

バドミントン
(15:45まで)

[バレーボール]小・中学生16～18時
高校生18～20時、一般20～22時

9

火

午前

午後

夜間

ミニバレー

バドミントン

スポンジテニス

バドミントン

卓球
<指導>
14～16時

バドミントン

バスケットボール(小・中学生)

バドミントン

10

水

午前

午後

夜間

ミニバレー

バドミントン

スポンジテニス
<指導>
10～12時

バドミントン

卓球

バドミントン
(18:45まで)

団体利用

10:00～10:30は
ウォーキング
限定です

11

木

午前

午後

夜間

ミニバレー

バドミントン

スポンジテニス

バドミントン

卓球

バドミントン
(13:00～15:00)

団体利用

12

金

午前

午後

夜間

ミニバレー

バドミントン

スポンジテニス

バドミントン

卓球

バドミントン

13

土

午前

午後

夜間

クーガーズ チャレンジカップ
9:00～17:00

ミニバレー・バドミントン
(19:00から)

バスケットボール(小学生)

団体利用
(13:00～16:00)

バドミントン

9:00～18:00は
利用できません

14

日

午前

午後

夜間

少年少女ミニバレー大会
9:00～15:00

ミニバレー・バドミントン・卓球
(16:00から)

バスケットボール(中学生以上)

団体利用

9:00～16:00は
利用できません

15

月

午前

午後

夜間

休館日

* 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。

16

火

午前

午後

夜間

ミニバレー

バドミントン

スポンジテニス

バドミントン

卓球
<指導>
14～16時

バドミントン

バスケットボール(高校生以上)

17

水

午前

午後

夜間

ミニバレー

バドミントン

スポンジテニス
<指導>
10～12時

バドミントン

卓球

バドミントン
(18:45まで)

団体利用

10:00～10:30は
ウォーキング
限定です

日

曜

区分

アリーナ

第2体育室

ランニングコース

18

木

午前

午後

夜間

バドミントン

テニス

卓球

バドミントン

団体利用

19

金

午前

午後

夜間

ミニバレー

バドミントン

スポンジテニス

バドミントン

卓球

バドミントン

20

土

午前

午後

夜間

ミニバレー

バドミントン

卓球

バレーボール(小・中学生)

バレーボール(高校生以上)

バドミントン

21

日

午前

午後

夜間

ミニバレー

バドミントン

卓球

バスケットボール(小学生)

バスケットボール(中学生以上)

バドミントン

22

月

午前

午後

夜間

ミニバレー

バドミントン

ソフトテニス

テニス

卓球

スポンジテニス
(15:45まで)

[バレーボール]小・中学生16～18時
高校生18～20時、一般20～22時

23

火

午前

午後

夜間

ミニバレー

バドミントン

スポンジテニス

バドミントン

卓球
<指導>
14～16時

バドミントン

バスケットボール(小・中学生)

バドミントン

24

水

午前

午後

夜間

ミニバレー

バドミントン

スポンジテニス
<指導>
10～12時

バドミントン

卓球

バドミントン
(18:45まで)

団体利用

10:00～10:30は
ウォーキング
限定です

25

木

午前

午後

夜間

バドミントン

ソフトテニス

卓球

バドミントン

団体利用

26

金

午前

午後

夜間

ミニバレー

バドミントン

スポンジテニス

バドミントン

卓球

バドミントン

27

土

午前

午後

夜間

令和7年度 恵庭市民
フットサル大会(少学生の部)
9:00～18:00

バドミントン(19:00から)

バレーボール(小・中学生)

バレーボール(高校生以上)

28

日

午前

午後

夜間

第10回 優至会
北海道クラス別空手道大会
9:00～18:00

ミニバレー・バドミントン・卓球
(19:00から)

ミニバレー・バドミントン・卓球
(12:00まで)

バスケットボール(小学生)

バスケットボール(中学生)

バスケットボール(高校生以上)

9:00～19:00は
利用できません

29

月

午前

午後

夜間

年末特別開館【市民限定 無料開放】9時～12時

バドミントン
(12:00まで)

12:00～22:00は
利用できません

30

火

<年末年始の休館日>

総合体育館

12月30日(水)～1月4日(日)

島松体育館・福住屋内運動広場

12月29日(月)～1月4日(日)

31

水

☆☆ 新年は全館1月5日(月)より開館します ☆☆

★11月～4月は冬期利用料金になります。
★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

【利用時間】

<午前>9:00～13:00 <午後>13:00～17:00 <夜間>17:00～22:00

ENIWA SKI
CROSS-COUNTRY
COMPETITION
2026.2.15 [SUN]

第38回恵庭クロスカントリースキー大会
[開催日]2026年2月15日(日) [申込締切]1月15日(木) [会場]恵庭市畜産共進会場
■ 距離競技の部:5km/10km/15km/リレー ■ 歩くスキーの部:3km
※ 申 込 み / A [e-moshicom]11月1日(土)～1月15日(木)
<https://moshicom.com/>
B [郵便振替・直接申込]12月8日(月)～1月15日(木)
※ 問合せ先 / 恵庭クロスカントリースキー大会実行委員会事務局
(NPO法人恵庭市スポーツ協会)
TEL.0123-21-9900(月～金9:00～17:00)
(主 催) 恵庭市 / NPO法人恵庭市スポーツ協会 (主 管) 恵庭クロスカントリースキー大会実行委員会

ヨガ&フィットネス系 プログラムスケジュール (12月)

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
総合体育館 休館日	臨時休館	臨時休館	お休み	【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】	【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00/マリ 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
8	9	10	11	12
【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/レイコ
	お休み	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】	【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00/マリ 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
15	16	17	18	19
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	お休み	【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 【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00/チカ&マミ	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 お休み	【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00/ヒトミ
22	23	24	25	26
【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 【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00/チカ&マミ	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 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
29	30	31		
お休み	休館日	休館日		

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 → 総合体育館 研修室



卓球指導 & スポンジ指導 スケジュール (12月)



	日	曜	時 間	担当指導員		日	曜	時 間	担当指導員
卓 球	2	火	お休み		スポンジ テニス	3	水	お休み	
	9		14:00～ 16:00	沼田 義生		10		10:00～ 12:00	伊藤 裕
	16					17			
	23					24			

【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 (12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	利用できない日、時間帯
1日(月)、15日(月)、30日(火)、31日(水)	休 館 日
2日(火)、3日(水)、	臨 時 休 館
6日(土)	9:00～19:00は利用できません
29日(月)	12:00～22:00は利用できません