

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	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	休館日					18	木	午前	バドミントン	テニス	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開館しております。							午後	バドミントン			卓球	バドミントン						
		夜間												夜間		バドミントン			卓球	バドミントン	団体利用
2	火	午前	<臨時休館>					19	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												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		バドミントン			卓球	バドミントン	
3	水	午前	電気工事のため、全館休館となります					20	土	午前					バレーボール(小・中学生)						
		午後												午後	ミニバレー	バドミントン	卓球	バレーボール(高校生以上)			
		夜間												夜間					バドミントン		
4	木	午前				バドミントン		21	日	午前				バスケットボール(小学生)							
		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(中学生以上)								
		夜間					夜間							バドミントン							
5	金	午前				バドミントン		22	月	午前		ソフトテニス		スポンジテニス(15:45まで)							
		午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球		午後			ミニバレー	テニス	卓球	[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				夜間			バドミントン											
6	土	午前	第7回 恵庭BLITZバドミントン大会					23	火	午前				卓球(指導)	バドミントン						
		午後	9:00~19:00							午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球(指導)	バスケットボール(小・中学生)							
		夜間	<全館 利用できません>							夜間	バドミントン	バドミントン	14~16時	バドミントン							
7	日	午前	恵庭市民インドアソフトテニス大会					24	水	午前				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	9:00~17:00							午後	ミニバレー	スポンジテニス(指導)	卓球								
		夜間	ミニバレー・バドミントン・卓球(18:00から)							夜間	バドミントン	バドミントン	10~12時	団体利用							
8	月	午前				スポンジテニス(15:45まで)		25	木	午前		ソフトテニス		バドミントン							
		午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球		午後			バドミントン		卓球									
		夜間	バドミントン				夜間			バドミントン			団体利用								
9	火	午前				バドミントン		26	金	午前	ミニバレー	スポンジテニス		バドミントン							
		午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球(指導)		午後			バドミントン	バドミントン	卓球									
		夜間	バドミントン		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								
10	水	午前				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	27	土	午前	令和7年度 恵庭市民フットサル大会(少学生の部)					バレーボール(小・中学生)	9:00~19:00は利用できません				
		午後	ミニバレー	スポンジテニス(指導)	卓球		午後			9:00~18:00					バレーボール(高校生以上)						
		夜間	バドミントン			団体利用	夜間			バドミントン(19:00から)											
11	木	午前				バドミントン		28	日	午前	第10回 優至会北海道クラス別空手道大会					バスケットボール(小学生)	9:00~19:00は利用できません				
		午後	ミニバレー	バドミントン	卓球		午後			9:00~18:00					バスケットボール(中学生)						
		夜間	★ワンポイントミニバレー教室(17:00~19:00)			団体利用(13:00~15:00)	夜間			ミニバレー・バドミントン・卓球(19:00から)					バスケットボール(高校生以上)						
12	金	午前				バドミントン		29	月	午前	ミニバレー	スポンジテニス		バドミントン	12:00~22:00は利用できません						
		午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球		午後			バドミントン	バドミントン	卓球									
		夜間	バドミントン				夜間			年末特別開館【市民限定 無料開放】9時~12時											
13	土	午前	クーガーズ チャレンジカップ					30	火	<年末年始の休館日>											
		午後	9:00~17:00												総合体育館	12月30日(水)~1月4日(日)					
		夜間	ミニバレー・バドミントン(19:00から)												島松体育館・福住屋内運動広場	12月29日(月)~1月4日(日)					
14	日	午前	少年少女ミニバレー大会					31	水	☆☆ 新年は全館1月5日(月)より開館します ☆☆											
		午後	9:00~15:00																		
		夜間	ミニバレー・バドミントン・卓球(16:00から)																		
15	月	午前	休館日					★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回分の料金が発行より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	* 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																			
16	火	午前				バドミントン		総合体育館 ☎ 0123-32-2261													
		午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球(指導)																
		夜間	バドミントン		バスケットボール(高校生以上)																
17	水	午前				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	総合体育館 ☎ 0123-32-2261													
		午後	ミニバレー	スポンジテニス(指導)	卓球																
		夜間	バドミントン		団体利用																
備	【利用時間】					<午前>9:00~13:00	<午後>13:00~17:00	<夜間>17:00~22:00													
	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <h3>第38回恵庭クロスカントリースキー大会</h3> <p>【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</p> <p>■ 距離競技の部:5km/10km/15km/リレー ■ 歩くスキーの部:3km</p> <p>※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)</p> <p>※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)</p> <p>(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</p> </div> <div style="margin-left: 20px; text-align: right;"> <p>お申し込みQRコード</p>  <p>QRコード対応の携帯電話を使うと、申し込みサイトにアクセスできます。</p> </div> </div>																				

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	【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	【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	
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	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		お休み	
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	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	
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