

令和8年[1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	木	午前		あけましておめでとうございます 今年もよろしくお願いいたします		18	日	午前	ミニバレー・バドミントン・卓球 (11:00まで)	バスケットボール(小・中学生)	11:00～ 19:00は 利用できま せん			
		午後						優至会 昇段審査会	団体利用					
		夜間						ミニバレー・バドミントン・卓球 (19:00から)	バドミントン					
2	金	午前				19	月	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。						
3	土	午前				20	火	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	10:00～ 10:30は ウォーキング 限定です
		午後						団体利用 (13:00～19:00)						
		夜間						バスケットボール(高校生以上) (19:00から)						
4	日	午前				21	水	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス 〈指導〉 10～12時	卓球	バドミントン(14:00まで)		
		午後	団体利用											
		夜間	バドミントン											
5	月	午前	22	木	午前	ミニバレー バドミントン	テニス	卓球	バドミントン					
		午後			団体利用									
		夜間			バドミントン									
6	火	午前	23	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					
		午後			バドミントン									
		夜間			バドミントン									
7	水	午前	24	土	午前	全道クラブジュニアユースフットサル交流 9:00～18:00					9:00～ 19:00は 利用できま せん			
		午後			フットサル(19:00から)									
		夜間												
8	木	午前	25	日	午前	全道クラブジュニアユースフットサル交流 9:00～18:00				9:00～ 19:00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 (19:00から)	バドミントン(19:00から)								
9	金	午前	26	月	午前	スポンジテニス	ソフトテニス	卓球	スポンジテニス					
		午後			ミニバレー	テニス	バドミントン							
		夜間			ミニバス(18:30から)	バスケットボール (17:30から)	【バレーボール】小・中学生18～18時 高校生18～20時、一般20～22時							
10	土	午前	27	火	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス	卓球 〈指導〉 14～16時	バドミントン					
		午後			バスケットボール(小・中学生) (15:45まで)									
		夜間			ミニバス(18:30から)				バスケットボール (17:30から)			団体利用		
11	日	午前	28	水	午前	ミニバレー バドミントン	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			団体利用									
		夜間			ミニバレー・バドミントン・卓球 (20:00から)				バドミントン(20:00から)					
12	月	午前	29	木	午前	ミニバレー バドミントン	ソフトテニス	卓球	バドミントン					
		午後			団体利用									
		夜間			バドミントン									
13	火	午前	30	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					
		午後			バドミントン									
		夜間			バドミントン									
14	水	午前	31	土	午前	札幌地区秋季高校バドミントン大会 9:00～17:00						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 (18:00から)	バドミントン(18:00から)								
15	木	午前	冬期利用料金になります。(11月～4月)											
		午後	市外の方は利用料金が異なります。											
		夜間												
16	金	午前	★8回分の料分で発行より1ヶ月間利用できるお得な定期券もございます。											
		午後	★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。											
		夜間	詳しい内容はお電話、または窓口にてお問合せください。											
17	土	午前	スポーツ少年団 スポーツテスト会(冬)				9:00～ 14:00は 利用できま せん	総合体育館 ☎ 0123-32-2261						
		午後	ミニバレー・バドミントン・卓球 (14:00から)		バスケットボール(高校生以上) (14:00から)									
		夜間	バドミントン											
備考	【利用時間】		<午前>9:00～13:00 <午後>13:00～17:00 <夜間>17:00～22:00											
	<div><div></div><div><div>第38回恵庭クロスカントリースキー大会</div><div>【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</div><div>■ 距離競技の部:5km/10km/15km/リレー ■ 歩くスキーの部:3km</div><div>* 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)</div><div>* 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)</div><div>お申し込み QRコード</div><div>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。</div></div></div>													

ヨガ&フィットネス系 プログラムスケジュール (1月)



えにわ総合型スポーツクラブ アンケートにご協力ください

現在、「えにわ総合型スポーツクラブ 会員年会費値上げに伴うアンケート」を
1月16日(金)まで実施しております。ぜひ協力ください！

	5	6	7	8	9
【中級】アクティブヨガ 10:30～11:30／マリ	お休み		フィットネス(ストレッチ) 10:30～11:30／ユミ	お休み	お休み
	【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】		
	お休み		夜のピラティス 19:00～20:00／サナエ		
12		13	14	15	16
【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(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／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】リラクسس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
19		20	21	22	23
休館日	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】リラクسس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
26		27	28	29	30
【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		お休み	【初級】リラクسس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	お休み

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 & スポンジテニス & テニス指導 スケジュール (1月)

★スポーツクラブ会員限定！ 実技指導【テニス】開講★

未経験者は「楽しいラリー」を、初心者には「より自由に打つ」ことを目標にレッスンをを行います。なお、スポーツクラブ会員限定プログラムとなります。

【対象】未経験者～初心者
【日時】毎週金曜日 10:00～11:30
【会場】福住屋内運動広場
【持ち物】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
＊ラケットは貸出しいたします(本数に限りあり)

	日	曜	時 間	担当		日	曜	時 間	担当		日	曜	時 間	担当
卓球	6	火	お休み		スポンジ テニス	7	水	お休み		【New】 テニス	9	金	お休み	
	13					14					16			
	20					21					23			
	27		14:00～ 16:00	沼田 義生		28		10:00 ～ 12:00	伊藤 裕		30		10:00 ～ 11:30	伊藤 裕

【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。
※各館の行事、講師の都合等で中止になる場合があります。



トレーニング室 開放スケジュール (1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
1日(木)、2日(金)、3日(土)、4日(日)、19日(月)	休 館 日