

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	 <b>あけましておめでとうございます</b>  <b>今年もよろしくお願ひいたします</b>	1月1日～1月4日まで休館です	 			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							午後	<b>優至会昇段審査会</b>	団体利用								
	夜間							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	<b>休館日</b>									
	午後							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							夜間										
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	バドミントン							
	午後							午後	卓球	団体利用 (13:00～19:00) バスケットボール(高校生以上) (19:00から)								
	夜間							夜間	バドミントン									
4 日	午前						21 水	午前	ミニバレー・バドミントン	スponジテニス <指導> 10～12時	バドミントン(14:00まで)							
	午後							午後	卓球	団体利用	10:00～ 10:30は ウォーキング 限定です							
	夜間							夜間	バドミントン									
5 月	午前	ミニバレー・バドミントン	スponジテニス	卓球	バドミントン (15:45まで)		22 木	午前	ミニバレー・バドミントン	テニス	バドミントン							
	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	卓球	バドミントン								
	夜間		夜間					バドミントン	団体利用									
6 火	午前	ミニバレー・バドミントン	スponジテニス	卓球	バドミントン		23 金	午前	ミニバレー・バドミントン	スponジテニス	バドミントン							
	午後		バドミントン		午後			卓球	バドミントン									
	夜間		夜間		バドミントン													
7 水	午前	ミニバレー・バドミントン	スponジテニス	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	24 土			午前	<b>全道クラブジュニアユースフットサル交流</b> 9:00～18:00			9:00～ 19:00は 利用できま せん				
	午後		バドミントン		午後					フットサル(19:00から)								
	夜間		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)										
8 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		25 日	午前	<b>全道クラブジュニアユースフットサル交流</b> 9:00～18:00			9:00～ 19:00は 利用できま せん						
	午後		テニス		午後			ミニバレー・バドミントン(19:00から)										
	夜間		バドミントン		夜間			卓球	バドミントン									
9 金	午前	<b>北海道ミニバスケットボール大会兼全国予選会</b> 9:00～18:00				9:00～ 19:00は 利用できま せん	26 月	午前	スponジテニス	ソフトテニス	スponジテニス							
	午後	ミニバス(18:30から)						午後	ミニバレー・バドミントン	卓球	バドミントン							
	夜間	バスケットボール(17:30から)						夜間	【バレーボール】小・中学生16～18時 高校生18～20時、一般20～22時									
10 土	午前	<b>北海道ミニバスケットボール大会兼全国予選会</b> 9:00～18:00				終日 利用できま せん	27 火	午前	スponジテニス	卓球 <指導> 14～16時	バドミントン							
	午後	ミニバス(18:30から)						午後	ミニバレー・バドミントン	バドミントン	バスケットボール(小・中学生) (15:45まで)							
	夜間	バスケットボール(17:30から)						夜間	バドミントン	卓球	団体利用							
11 日	午前	<b>北海道ミニバスケットボール大会兼全国予選会</b> 9:00～18:00				終日 利用できま せん	28 水	午前	スpon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	ミニバス(20:00から)						午後	ミニバレー・バドミントン	バドミントン	団体利用							
	夜間	バドミントン(20:00から)						夜間	卓球	バドミントン								
12 月	午前	ミニバレー・バドミントン	スponジテニス	卓球	バドミントン (15:45まで)		29 木	午前	ミニバレー・バドミントン	ソフトテニス	バドミントン							
	午後		バドミントン		午後			卓球	バドミントン	バドミントン								
	夜間		夜間		バドミントン			バドミントン	団体利用									
13 火	午前	ミニバレー・バドミントン	スponジテニス	卓球	バドミントン		30 金	午前	ミニバレー・バドミントン	スponジテニス	バドミントン							
	午後		バドミントン		午後			卓球	バドミントン	バドミントン								
	夜間		夜間		バドミントン			卓球	バドミントン									
14 水	午前	ミニバレー・バドミントン	スponジテニス	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	31 土	午前	<b>札幌地区秋季高校バドミントン大会</b> 9:00～17:00			9:00～ 18:00は 利用できま せん						
	午後		バドミントン		午後			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)									
	夜間		夜間															
15 木	午前	<b>スポーツ少年団 スポーツテスト会(冬)</b>				9:00～ 14:00は 利用できま せん	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									
	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																	
備 考	<b>【利 用 時 間】</b>			<午前>9:00～13:00			<午後>13:00～17:00			<夜間>17:00～22:00								
												*トレーニング室、ランニングコース、格技室等の利用状況は、 ホームページのスケジュール欄をご確認ください。 下記QRコード または 恵庭市スポーツ協会で検索！						
																		



**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/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] 1月8日(月)～1月15日(木) (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 (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
	お休み	フィットネス(ストレッチ) 10:30~11:30／ユミ		
【中級】アクティブヨガ 10:30~11:30／マリ	【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	お休み
	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	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	【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	【中級】からだスッキリヨガ 18:30~20:00／チカ＆マミ	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】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】カラダにやさしいヨガ 13:20~14:20／レイコ
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	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	お休み	【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		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、初心者は「より自由に打つこと」を目標にレッスンを行います。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		7	水		お休み		9	金		お休み
	13													
	20													
	27				14:00~ 16:00					伊藤 裕				
スポンジ テニス		14		お休み		21		10:00 ~ 12:00	伊藤 裕		16	23	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