

令和8年[3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 日	午前	市内ミニバスケットボール大会			市内ミニバスケットボール大会 9:00~17:00 バスケットボール(高校生以上)	終日利用できません	18 水	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス 10~12時		卓球	団体利用 (15時まで) 団体利用											
	午後							午後		ミニバレー バドミントン			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														
2 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。 * 島松体育館、福住屋内運動広場は開館しております。																				
	夜間																							
3 火	午前	ミニバレー バドミントン	卓球	スponジテニス (4面)	バドミントン	団体利用(13時~15時)	19 木	午前	ミニバレー バドミントン	バドミントン	卓球	団体利用 (15時まで) 団体利用		9:00~ 14:00は 利用できま せん										
	午後			バドミントン	バドミントン			午後		ミニバレー バドミントン														
	夜間							夜間		バドミントン														
4 水	午前	ミニバレー バドミントン	卓球	スponジテニス 10~12時	バドミントン	10:00~ 10:30は ウォーキング 限定です	20 金	午前	スポーツ少年団表彰式・集い 9:00~13:00		バドミントン		9:00~ 14:00は 利用できま せん											
	午後				団体利用(13時~15時)			午後	ミニバレー・バドミントン・卓球 (14:00から)															
	夜間			バドミントン	団体利用			夜間	バドミントン・卓球															
5 木	午前	ミニバレー	卓球	バドミントン	団体利用(13時~15時)		21 土	午前	ミニバレー バドミントン	バドミントン	卓球	団体利用 (15時まで) バドミントン												
	午後			バドミントン				午後		ミニバレー バドミントン														
	夜間				団体利用			夜間																
6 金	午前	ミニバレー バドミントン	卓球	スponジテニス	バドミントン		22 日	午前	ミニバレー バドミントン	バドミントン	卓球	団体利用 (15時まで) バドミントン												
	午後				団体利用(13時~15時)			午後		ミニバレー バドミントン														
	夜間			バドミントン	団体利用			夜間																
7 土	午前	ミニバレー	卓球	団体利用 (15時まで)			23 月	午前	ミニバレー バドミントン	スponジテニス (2面)	卓球	団体利用 (15時まで) 【バレーボール】小・中学生16~18時 高校生18~20時、一般20~22時		10:00~ 10:30は ウォーキング 限定です										
	午後			バドミントン				午後		ミニバレー バドミントン														
	夜間				バドミントン			夜間		バドミントン														
8 日	午前	恵庭市民インドアソフトテニス選手権大会 9:00~17:00		バスケットボール(小・中学生)	9:00~ 18:00は 利用できま せん		24 火	午前	ミニバレー バドミントン	スponジテニス (4面)	卓球	団体利用 (15時まで) バドミントン		10:00~ 10:30は ウォーキング 限定です										
	午後			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														
	夜間			ミニバレー・バドミントン・卓球 (18:00から)	バドミントン			夜間		バドミントン														
9 月	午前	ミニバレー バドミントン	卓球	スponジテニス (2面)	バドミントン		25 水	午前	ミニバレー バドミントン	スponジテニス (2面)	卓球	バドミントン 団体利用(13時~15時) 団体利用		10:00~ 10:30は ウォーキング 限定です										
	午後				団体利用(13時~15時)			午後		ミニバレー バドミントン														
	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	バドミントン			夜間																
10 火	午前	スponジ (15:00まで)		卓球	バドミントン		26 木	午前	ミニバレー バドミントン	バドミントン	卓球	団体利用 (13時~15時) 団体利用												
	午後			団体利用(13時~15時)	バドミントン			午後		ミニバレー バドミントン														
	夜間			ミニバレー・バドミントン (15:30から)	バドミントン			夜間		バドミントン														
11 水	午前	ミニバレー バドミントン	卓球	スponジテニス 10~12時	バドミントン	10:00~ 10:30は ウォーキング 限定です	27 金	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		9:00~ 19:00は 利用できま せん										
	午後				団体利用(13時~15時)			午後		ミニバレー 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														
12 木	午前	ミニバレー	卓球	バドミントン			28 土	午前	第5回北海道社会人クラブ バドミントン選手権大会 9:00~18:00		卓球	バスケットボール(高校生以上) バスケットボール(小・中学生) バドミントン		9:00~ 19:00は 利用できま せん										
	午後			団体利用(13時~15時)				午後	ミニバレー・バドミントン・卓球 (19:00から)															
	夜間				団体利用			夜間																
13 金	午前	ミニバレー バドミントン	卓球	スponジテニス (4面)	バドミントン		29 日	午前	ミニバレー バドミントン	バドミントン	卓球	バスケットボール(高校生以上) 団体利用(13時~15時) バドミントン												
	午後				バドミントン			午後		ミニバレー バドミントン														
	夜間			バドミントン	バドミントン			夜間																
14 土	午前	ミニバレー	卓球	バスケットボール(小・中学生)			30 月	午前	ミニバレー バドミントン	スponジテニス (2面)	卓球	バドミントン 団体利用(13時~15時) 【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			団体利用(13時~15時)				午後		ミニバレー バドミントン														
	夜間			バドミントン				夜間		バドミントン														
15 日	午前	団体利用 1/2 9:00~12:00		バドミントン	団体利用 (15時まで)		31 火	午前	ミニバレー バドミントン	スponジテニス (2面)	卓球	バドミントン												
	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														
	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	バドミントン			夜間		バドミントン														
16 月	午前																							

ヨガ＆フィットネス系 プログラムスケジュール（3月）

月	火	水	木	金
	2	3	4	5
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	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	お休み	
	【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	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】リラックスヨガ 13:20～14:20／レイコ
	【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／サトミ	健康体操(試行開催) 13:30～14:30／マリ	【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	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】リラックスヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
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	パレトン 9:45～10:45／ヒナコ	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】	【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		
【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	健康体操(試行開催) 13:30～14:30／マリ	【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	脂肪燃焼エクササイズ 19:10～19:55／MIYUKI (福住)【上靴必要】	お休み	【初級】リラックスヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
【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	お休み
	【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／サトミ	健康体操(試行開催) 13:30～14:30／マリ	【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	脂肪燃焼エクササイズ 19:10～19:55／MIYUKI (福住)【上靴必要】		
【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	健康体操(試行開催) 13:30～14:30／マリ	【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	脂肪燃焼エクササイズ 19:10～19:55／MIYUKI (福住)【上靴必要】	お休み	【初級】リラックスヨガ 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】リラックスヨガ/健康体操 → 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（3月）

総合体育館 アリーナ				
	日	曜	時 間	担当
卓球	3	火	14:00～16:00	お休み
	10			沼田 義生
	17			お休み
	24			お休み
	31			
総合体育館 アリーナ				
	日	曜	時 間	担当
スポンジ テニス	4	水	10:00～12:00	伊藤 裕
	11			
	18			
	25			
福住屋内運動広場				
	日	曜	時 間	担当
【New】 テニス	6	金	10:00～11:30	お休み
	13			伊藤 裕
	20		10:00～11:30	お休み
	27			伊藤 裕



トレーニング室 開放スケジュール（3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
2日(月)、16日(月)	休 館 日