

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	
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	終日 利用できま せん	
		午後						
		夜間						
2	月	午前	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。					
		午後						
		夜間						
3	火	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス (4面)	卓球	バドミントン		
		午後				団体利用(13時～15時)		
		夜間				バドミントン		
4	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	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)		
		夜間				団体利用		
5	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン		
		午後				団体利用(13時～15時)		
		夜間				団体利用		
6	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						
		夜間				バドミントン		
7	土	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	団体利用 (15時まで)		
		午後				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	
		午後						バスケットボール(高校生以上)
		夜間						ミニバレー・バドミントン・卓球 (18:00から)
9	月	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス (2面)	卓球	バドミントン		
		午後				団体利用(13時～15時)		
		夜間				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		
10	火	午前	スポンジ (15:00まで)		卓球	バドミントン		
		午後				団体利用(13時～15時)		
		夜間				バドミントン ミニバレー・バドミントン (15:30から)		
11	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	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)		
		夜間				団体利用		
12	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン		
		午後				団体利用(13時～15時)		
		夜間				団体利用		
13	金	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス (4面)	卓球	団体利用 (15時まで)		
		午後				バドミントン		
		夜間				バドミントン		
14	土	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バスケットボール(小・中学生)		
		午後				団体利用(13時～15時)		
		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)		
		午後	ミニバレー	バドミントン	卓球			
		夜間						
16	月	午前	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。					
		午後						
		夜間						
17	火	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス (4面)	卓球 〈指導〉 14～16時	団体利用 (15時まで)		
		午後						
		夜間				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		

日	曜	区分	アリーナ			第2体育室	ランニング コース
18	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	団体利用 (15時まで)	10:00～ 10:30は ウォーキング 限定です
		午後				団体利用	
		夜間				バドミントン	
19	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	団体利用 (15時まで)	
		午後				団体利用	
		夜間					
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	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・卓球				
21	土	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	団体利用 (15時まで)	
		午後				バドミントン	
		夜間				バドミントン	
22	日	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	団体利用 (15時まで)	
		午後				バドミントン	
		夜間				バドミントン	
23	月	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス (2面)	卓球	団体利用 (15時まで)	
		午後				バドミントン	
		夜間				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	
24	火	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス (4面)	卓球	団体利用 (15時まで)	
		午後				バドミントン	
		夜間				バドミントン	
25	水	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス (2面)	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時～15時)	
		夜間				団体利用	
26	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	団体利用	
		午後				団体利用(13時～15時)	
		夜間				団体利用	
27	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	
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			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
		午後	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(小・中学生)	
		夜間				バドミントン	
29	日	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バスケットボール(高校生以上)	
		午後				団体利用(13時～15時)	
		夜間				バドミントン	
30	月	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス (2面)	卓球	バドミントン	
		午後				団体利用(13時～15時)	
		夜間				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	
31	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	
		午後				バドミントン	
		夜間				バドミントン	

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

【利 用 時 間】

<午前>9:00~13:00

<午後>13:00~17:00

<夜間>17:00~22:00

備

<

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	6
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	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	お休み	【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			
9	10	11	12	13
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	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	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	【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	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	
16	17	18	19	20
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	バレトン 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	
23	24	25	26	27
【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	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】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
30	31			
【中級】アクティブヨガ 10:30～11:30／マリ	お休み			
	【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／サトミ			
	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/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	お休み	
	10			
	17		14:00～ 16:00	沼田 義生
	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		お休み	

福住屋内運動広場				
	日	曜	時 間	担当
【New】 テニス	6	金	お休み	
	13		10:00～ 11:30	伊藤 裕
	20		お休み	
	27		10:00～ 11:30	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