

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	終日 利用できま せん	18	水	午前	ミニバレー	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							バドミントン	バドミントン					
		夜間							バドミントン	バドミントン					
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。						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									バドミントン	バドミントン			
		夜間									バドミントン	バドミントン			
3	火	午前	ミニバレー	スポンジテニス (4面)	卓球	バドミントン 団体利用(13時~15時)	20	金	午前	スポーツ少年団表彰式・集い 9:00~13:00		卓球	バドミントン	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					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	バドミントン					バドミントン・卓球						
4	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス (指導) 10~12時	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	卓球	団体利用 (15時まで)		
		午後	バドミントン	バドミントン											
		夜間	バドミントン	バドミントン											
5	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン 団体利用(13時~15時)	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	バドミントン											
		夜間	バドミントン	バドミントン											
6	金	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	23	月	午前	ミニバレー	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	バドミントン											
		夜間	バドミントン	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)	24	火	午前	ミニバレー	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	バドミントン											
		夜間	バドミントン	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	25	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス (2面)	卓球	バドミントン 団体利用(13時~15時)	10:00~ 10:30は ウォーキング 限定です	
		午後	ミニバレー・バドミントン・卓球 (18:00から)	バスケットボール(高校生以上)	バドミントン										
		夜間	バドミントン	バドミントン											
9	月	午前	ミニバレー	スポンジテニス (2面)	卓球	バドミントン 団体利用(13時~15時)	26	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	団体利用 (13時~15時)		
		午後	バドミントン	バドミントン											
		夜間	バドミントン	バドミントン											
10	火	午前	スポンジ (15:00まで)		卓球	バドミントン 団体利用(13時~15時)	27	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	ミニバレー・バドミントン	バドミントン											
		夜間	バドミントン	バドミントン											
11	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス (指導) 10~12時	卓球	バドミントン 団体利用(13時~15時)	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	バドミントン	9:00~ 19:00は 利用できま せん	
		午後	バドミントン	バドミントン					ミニバレー・バドミントン・卓球 (19:00から)						
		夜間	バドミントン	バドミントン											
12	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン 団体利用(13時~15時)	29	日	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン 団体利用(13時~15時)		
		午後	バドミントン	バドミントン											
		夜間	バドミントン	バドミントン											
13	金	午前	ミニバレー	スポンジテニス (4面)	卓球	団体利用 (15時まで)	30	月	午前	ミニバレー	スポンジテニス (2面)	卓球	バドミントン 団体利用(13時~15時)		
		午後	バドミントン	バドミントン											
		夜間	バドミントン	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) 団体利用(13時~15時)	31	火	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン		
		午後	バドミントン	バドミントン											
		夜間	バドミントン	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)	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										
		夜間	バドミントン	バドミントン											
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。						17	火	午前	ミニバレー	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									バドミントン	バドミントン			
		夜間									バドミントン	バドミントン			
17	火	午前	ミニバレー	スポンジテニス (4面)	卓球 (指導) 14~16時	団体利用 (15時まで)	20	水	午前	ミニバレー	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	バドミントン											
		夜間	バドミントン	バドミントン											

【利用時間】 <午前>9:00~13:00 <午後>13:00~17:00 <夜間>17:00~22:00

備 考		総合型地域スポーツクラブ 令和8年度 えにわ総合型スポーツクラブ 会員募集スタート! 2026年3月17日(火)より受付開始		入会方法 総合体育館窓口にて 手続きをお願いします
		クラブ会員のメリット ①指導サービス事業において参加できる ②新しくスタート予定の会員限定レッスンに 参加できる	年会員 ●入会金 1,000円(登録時のみ) ●65歳未満の方 10,000円/年 ●65歳以上の方 6,000円/年 ●市外の方 20,000円/年 ※月会費もあります	

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			夜のピラティス 19:00~20:00/サナエ
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(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	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(ストレッチ) 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	【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】	お休み	
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				総合体育館 アリーナ				福住屋内運動広場						
	日	曜	時間	日	曜	時間	担当	日	曜	時間	担当			
卓球	3		お休み	4		お休み		6		お休み				
	10			11	水		10:00~12:00	伊藤 裕	13		金	10:00~11:30	伊藤 裕	
	17	火		14:00~16:00	沼田 義生		18				20		お休み	
	24			お休み	25				27			10:00~11:30		伊藤 裕
	31													



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