

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 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															
		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、福祉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															
		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	団体利用(13時～15時)	バドミントン	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											
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	団体利用(13時～15時)	10:00～ 10:30は ウォーキング 限定です	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															
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															
		夜間															
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		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)	【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															
		夜間															
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 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															
		夜間															
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 バドミントン	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				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)				バドミントン							
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		26	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	団体利用 団体利用(13時～15時)			
		午後															
		夜間															
10	火	午前	スポンジ (15:00まで)		卓球	バドミントン		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															
		夜間															
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	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				団体利用(13時～15時)				バスケットボール(小・中学生)							
		夜間				バドミントン				団体利用				ミニバレー・バドミントン・卓球 (19:00から)		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		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)				団体利用(13時～15時)							
		夜間				団体利用				バドミントン							
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)		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)				【バレーボール】小・中学生16～18時 高校生18～20時、一般20～22時							
		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)		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				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)		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															
		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、福祉屋内運動広場は開館しております。							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															
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)		18	水	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															
		夜間															

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(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				
	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