

令和8年[4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	水	午前			卓球		16	木	午前			バドミントン			
		午後	ミニバレー	スポンジテニス					バドミントン	卓球					
		夜間	バドミントン	バドミントン					団体利用						
2	木	午前			卓球		17	金	午前	ミニバレー	スポンジテニス	バドミントン			
		午後	バドミントン	バドミントン					卓球						
		夜間							団体利用						
3	金	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球		18	土	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	バドミントン	バドミントン					バスケットボール(小学生/13時~15時 中学生/15時~17時)						
		夜間	バドミントン	バドミントン					バドミントン						
4	土	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)	19	日	午前	春季市民卓球大会 9:00~17:00		バレーボール(小学生)	9:00~18:00は 利用できません		
		午後	バドミントン	バドミントン		バスケットボール(小学生/13時~15時 中学生/15時~17時)			バレーボール(中学生)						
		夜間	バドミントン	バドミントン		バドミントン			バレーボール(高校生以上)						
5	日	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バレーボール(小学生)	20	月	休館日						
		午後	バドミントン	バドミントン		バレーボール(中学生)			*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閉館しております。						
		夜間	バドミントン	バドミントン		バレーボール(高校生以上)									
6	月	休館日						21	火	午前			卓球	バドミントン	
		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閉館しております。							バドミントン	卓球<指導> 14~16時	団体利用			
		夜間								バドミントン	バドミントン				
7	火	午前			卓球		22	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス	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	バドミントン	バドミントン					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					バドミントン	バドミントン					
8	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球		23	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン		
		午後	バドミントン	バドミントン					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					バドミントン	バドミントン					
9	木	午前			卓球		24	金	午前	クラーク幼稚園親子レクリエーション		卓球	バドミントン	9:00~13:00は 利用できません	
		午後	ミニバレー	バドミントン					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					バドミントン	バドミントン					
10	金	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球		25	土	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バレーボール(小学生)		
		午後	バドミントン	バドミントン					バレーボール(中学生)						
		夜間	バドミントン	バドミントン					バレーボール(高校生以上)						
11	土	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球		26	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	バドミントン	バドミントン					バスケットボール(小学生/13時~15時 中学生/15時~17時)						
		夜間	バドミントン	バドミントン					バドミントン						
12	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)	27	月	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		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		バドミントン			バドミントン						
13	月	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球		28	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					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					バドミントン	バドミントン					
14	火	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球		29	水	午前			卓球	バドミントン		
		午後	バドミントン	バドミントン					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					バドミントン	バドミントン					
15	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球		30	木	午前			卓球	バドミントン		
		午後	バドミントン	バドミントン					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					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

【トレーニング室 利用不可日】 4月6日(月)、20日(月)

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!		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得に参加できる 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	年会費 ●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	問合せ先 NPO法人恵庭市スポーツ協会 TEL.0123-21-9900 (平日 9:00~17:00) E-mail: info@eniwa-spo.com



総合型スポーツクラブ プログラムスケジュール (4月)



火		水		木		金	
		1		2		3	
		アリーナ	スポンジテニス お休み	格技室	バレトン ヒナコ 9:45~10:45	福住	テニス【クラブ会員限定】 伊藤 裕 10:00~11:30
		格技室	フィットネス お休み	格技室	いきいきリズムフィット 高橋 渉 11:00~12:00	格技室	【中級】健康増進フローヨガ あゆみ 13:20~14:20
		研修室	やさしい健康トレーニング マリ 13:30~14:30	研修室	夜のピラティス サナエ 19:00~20:00	研修室	【初級】リフレッシュヨガ ヒトミ 19:00~20:00
		福住	脂肪燃焼エクササイズ MIYUKI 19:10~19:55				
7		8		9		10	
格技室	朝のピラティス サナエ 10:00~11:00	アリーナ	スポンジテニス 伊藤 裕 10:00~12:00	格技室	バレトン ヒナコ 9:45~10:45	福住	テニス【クラブ会員限定】 伊藤 裕 10:00~11:30
アリーナ	卓球 沼田 義生 14:00~16:00	格技室	フィットネス【楽筋トレ】 ユミ 10:30~11:30	格技室	いきいきリズムフィット 高橋 渉 11:00~12:00	格技室	【中級】健康増進フローヨガ あゆみ 13:20~14:20
格技室	【初級】はじめてのヨガ お休み	研修室	やさしい健康トレーニング マリ 13:30~14:30	研修室	夜のピラティス サナエ 19:00~20:00	研修室	【初級】リフレッシュヨガ ヒトミ 19:00~20:00
格技室	【中級】からだスッキリヨガ チカ&マミ 18:30~20:00	福住	脂肪燃焼エクササイズ MIYUKI 19:10~19:55				
福住	バレトンナイト ヒナコ 19:00~20:00						
14		15		16		17	
格技室	朝のピラティス サナエ 10:00~11:00	アリーナ	スポンジテニス 伊藤 裕 10:00~12:00	格技室	バレトン ヒナコ 9:45~10:45	福住	テニス【クラブ会員限定】 伊藤 裕 10:00~11:30
アリーナ	卓球 沼田 義生 14:00~16:00	格技室	フィットネス【ストレッチ】 ユミ 10:30~11:30	格技室	いきいきリズムフィット 高橋 渉 11:00~12:00	格技室	【中級】健康増進フローヨガ あゆみ 13:20~14:20
格技室	【初級】はじめてのヨガ マリ 13:30~14:30	研修室	やさしい健康トレーニング マリ 13:30~14:30	研修室	夜のピラティス サナエ 19:00~20:00	研修室	【初級】リフレッシュヨガ お休み
格技室	【中級】からだスッキリヨガ チカ&マミ 18:30~20:00	福住	脂肪燃焼エクササイズ MIYUKI 19:10~19:55				
福住	バレトンナイト ヒナコ 19:00~20:00						
21		22		23		24	
格技室	朝のピラティス サナエ 10:00~11:00	アリーナ	スポンジテニス 伊藤 裕 10:00~12:00	格技室	バレトン お休み	福住	テニス【クラブ会員限定】 伊藤 裕 10:00~11:30
アリーナ	卓球 沼田 義生 14:00~16:00	格技室	フィットネス【リズム体操】 ユミ 10:30~11:30	格技室	いきいきリズムフィット 高橋 渉 11:00~12:00	格技室	【中級】健康増進フローヨガ お休み
格技室	【初級】はじめてのヨガ マリ 13:30~14:30	研修室	やさしい健康トレーニング マリ 13:30~14:30	研修室	夜のピラティス お休み	研修室	【初級】リフレッシュヨガ ヒトミ 19:00~20:00
格技室	【中級】からだスッキリヨガ チカ&マミ 18:30~20:00	福住	脂肪燃焼エクササイズ MIYUKI 19:10~19:55				
福住	バレトンナイト ヒナコ 19:00~20:00						
28		29		30			
格技室	朝のピラティス サナエ 10:00~11:00	アリーナ	スポンジテニス お休み	格技室	バレトン お休み		
アリーナ	卓球 沼田 義生 14:00~16:00	格技室	フィットネス お休み	格技室	いきいきリズムフィット 高橋 渉 11:00~12:00		
格技室	【初級】はじめてのヨガ マリ 13:30~14:30	研修室	やさしい健康トレーニング お休み	研修室	夜のピラティス サナエ 19:00~20:00		
格技室	【中級】からだスッキリヨガ チカ&マミ 18:30~20:00	福住	脂肪燃焼エクササイズ お休み				
福住	バレトンナイト お休み						

【各種プログラム、指導 共通注意事項】

※講師が予告なく変更になる場合があります。

※総合体育館の行事、講師の都合等で中止になる場合があります。

※各自健康状態を確認した上でご参加ください。レッスン中の事故は、主催者側で責任を負いません。