

令和5年[7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	土	午前	市民バスケットボール大会 鳴海杯			終日 利用できません	18	火	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球 (14~16時/指導)	バドミントン	
		午後							バドミントン	バドミントン	バスケットボール(高校生以上)			
		夜間	バドミントン(20:00から)											
2	日	午前	市民バスケットボール大会 鳴海杯 9:00~17:00			9:00~18:00 利用できません	19	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス (10~12時/指導)	卓球	バドミントン (18:45まで)	10:00~10:30 ウォーキング限定
		午後							バドミントン(18:00から)					
		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(18:00から)		団体利用			
3	月	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	20	木	午前	ミニバレー		卓球	バドミントン	
		午後	バドミントン			【バレーボール】小・中学生17~18時 高校生以上18時~								
		夜間	バドミントン						ソフトバレー		団体利用			
4	火	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球 (14~16時/指導)	バドミントン	21	金	午前	ミニバレー	バウンドテニス	卓球	バドミントン	
		午後	バドミントン						スポンジテニス					
		夜間	バドミントン			バスケットボール(高校生以上)			バドミントン					
5	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス (10~12時/指導)	卓球	バドミントン (18:45まで)	22	土	午前			卓球	バスケットボール(小・中学生)	
		午後	バドミントン						バドミントン	バスケットボール(高校生以上)				
		夜間	バドミントン			団体利用				バドミントン				
6	木	午前	ミニバレー (15:00まで)	バドミントン (15:00まで)	卓球 (15:00まで)	バドミントン (15:00まで)	23	日	午前	恵庭ミニバレー協会 設立記念大会 9:00~17:00			バスケットボール(高校生以上)	9:00~18:00 利用できません
		午後							バスケットボール(小・中学生)					
		夜間	石狩管内中学校 卓球大会						バドミントン					
7	金	午前	石狩管内中学校 卓球大会			終日 利用できません	24	月	午前	令和5年度 全国高等学校総合体育大会 空手道競技大会 〈全館 利用できません〉			終日 利用できません	
		午後												
		夜間												
8	土	午前	石狩管内中学校 卓球大会 9:00~18:00			9:00~19:00 利用できません	25	火	午前	令和5年度 全国高等学校総合体育大会 空手道競技大会 〈全館 利用できません〉			終日 利用できません	
		午後												
		夜間	ミニバレー・バドミントン・卓球(19:00から)						バドミントン(19:00から)					
9	日	午前			卓球	バスケットボール(小・中学生)	26	水	午前	令和5年度 全国高等学校総合体育大会 空手道競技大会 〈全館 利用できません〉			終日 利用できません	
		午後	ミニバレー	バドミントン		バスケットボール(高校生以上)								
		夜間				バドミントン								
10	月	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	27	木	午前	令和5年度 全国高等学校総合体育大会 空手道競技大会 〈全館 利用できません〉			終日 利用できません	
		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17~18時 高校生以上18時~								
11	火	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球 (14~16時/指導)	バドミントン	28	金	午前	令和5年度 全国高等学校総合体育大会 空手道競技大会 〈全館 利用できません〉			終日 利用できません	
		午後	バドミントン											
		夜間	バドミントン			バスケットボール(小・中学生)								
12	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス (10~12時/指導)	卓球	バドミントン (15:30まで)	29	土	午前	令和5年度 全国高等学校総合体育大会 空手道競技大会 〈全館 利用できません〉			終日 利用できません	
		午後	バドミントン											
		夜間	バドミントン			団体利用								
13	木	午前	ミニバレー		卓球	バドミントン	30	日	午前	令和5年度 全国高等学校総合体育大会 空手道競技大会 〈全館18時まで 利用できません〉			9:00~18:00 利用できません	
		午後	バドミントン											
		夜間	ソフトバレー			団体利用			ミニバレー・バドミントン・卓球(18:00から)	バドミントン(18:00から)				
14	金	午前	ミニバレー	バウンドテニス	卓球	バドミントン (15:30まで)	31	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	スポンジテニス		団体利用								
		夜間	バドミントン	バドミントン		バドミントン (19:30から)				【バレーボール】小・中学生17~18時 高校生以上18時~				
15	土	午前			卓球	バスケットボール(高校生以上)	16	日	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	ミニバレー	バドミントン		バスケットボール(小・中学生)								
		夜間				バドミントン								
16	日	午前			卓球	第15回 北海道少年少女 銃剣道大会	17	月	午前	北海道卓球選手権大会 千歳支部予選 9:00~18:00			9:00~19:00 利用できません	
		午後	ミニバレー	バドミントン										
		夜間				バドミントン(18:00から)								
17	月	午前	北海道卓球選手権大会 千歳支部予選 9:00~18:00			9:00~19:00 利用できません	17	月	午後			卓球	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(19:00から)						【バレーボール】小・中学生17~18時 高校生以上18時~					

※月額定期券でご利用できます※  
 ・4,000円一市内3館体育施設、総合体育館トレーニング室、島松体育館トレーニング室  
 ・2,400円一市内3館体育施設、島松体育館トレーニング室  
 ・1,600円一市内3館体育施設  
 ※高校生・65歳以上の方は半額となります。  
 ①個人料金(市内在住者 ※市内への通勤、通学者含む)  
 【一般】200円 【高校生・65歳以上】100円 ※小/中学生及び障がい者は無料です。  
 ②トレーニング室を利用される場合は別途料金がかかります。  
 【一般】300円 【高校生・65歳以上】150円  
 ③市外の方は利用料金が2倍になります。(市外小/中学生は100円)  
 ※月曜日と木曜日は総合体育館の「トレーニング室」をサービス価格【市民限定】で  
 実施中！  
 ★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や  
 10回分の金額で11枚綴りの回数券もございます。  
 ★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

**備考**

指導サービス事業のご紹介 だれでもかたんに、入館料のみで楽しめます！  
 <共通事項>①個人利用料がかかります。 ②レッスン中の事故については、主催者側で責任を負いません。 ③開催場所は総合体育館、福住屋内運動広場です。

<b>【卓球】</b> 日時/火曜日 14時~16時 講師/恵庭卓球協会	<b>【スポンジテニス】</b> 日時/水曜日 10時~12時 講師/恵庭テニス協会	<b>【フィットネス】</b> 日時/水曜日 10時30分~11時30分 講師/石井優美(ノアスポーツクラブ)	<b>【朝ヨガ】</b> 日時/月・木曜日 10時30分~11時30分 講師/マリ	<b>【リラックスヨガ】</b> 日時/火曜日 13時30分~14時30分 講師/サトミ
<b>【カラダにやさしいヨガ】</b> 日時/金曜日 13時20分~14時20分 講師/あゆみ、レイコ	<b>【夜ヨガ】</b> 日時/金曜日 19時00分~20時00分 講師/ヒトミ	<b>【はじめてのピラティス】</b> 日時/木曜日 19時00分~20時00分 講師/サナエ	<b>【ダイナミック ストレッチング】 会場/福住屋内運動広場</b> 日時/木曜日 19時15分~20時00分 講師/MIYUKI	