

令和5年[8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	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		18	金	午前	ミニバレー バドミントン	バウンドテニス スポンジテニス	卓球	バドミントン					
		午後								バドミントン						バスケットボール(小・中学生)	午後	バドミントン	バスケットボール(小・中学生)
		夜間															夜間		
2	水	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 (18:45まで)	10:00~10:30 ウォーキング限定	19	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								バドミントン						バスケットボール(高校生以上)	午後	バドミントン	バスケットボール(高校生以上)
		夜間															夜間		
3	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン		20	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						バスケットボール(小・中学生)	午後	バドミントン	バスケットボール(小・中学生)
		夜間															夜間		
4	金	午前	ミニバレー バドミントン	バウンドテニス スポンジテニス	卓球	バドミントン		21	月	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						バスケットボール(小・中学生17~18時 高校生以上18時~)	午後	バドミントン	バスケットボール(小・中学生17~18時 高校生以上18時~)
		夜間															夜間		
5	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)		22	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								バスケットボール(高校生以上)						バスケットボール(小・中学生)	午後	バドミントン	バスケットボール(小・中学生)
		夜間															夜間		
6	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)		23	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								バスケットボール(小・中学生)						バドミントン	午後	バドミントン	バスケットボール(小・中学生)
		夜間															夜間		
7	月	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		24	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						バスケットボール(小・中学生17~18時 高校生以上18時~)	午後	バドミントン	バスケットボール(小・中学生17~18時 高校生以上18時~)
		夜間															夜間		
8	火	午前	スポーツ少年団 スポーツテスト会(夏)				9:00~14:00 利用できません	25	金	午前	恵庭市中体連 秋季バスケットボール大会 9:00~17:00				9:00~18:00 利用できません				
		午後	ミニバレー・バドミントン・スポンジテニス 卓球(14:00から)	バドミントン(14:00から)	午後	バスケットボール(18:00から)				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	バスケットボール(高校生以上)	夜間	バスケットボール(18:00から)				バドミントン(18:00から)									
9	水	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 (18:45まで)	10:00~10:30 ウォーキング限定	26	土	午前	恵庭市中体連 秋季バスケットボール大会 9:00~17:00				9:00~18:00 利用できません				
		午後								バドミントン	バスケットボール(18:00から)	午後	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)			
		夜間										夜間							
10	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン		27	日	午前	2023 父子チャレンジアカデミー 10:00~17:00				9:00~18:00 利用できません				
		午後								バドミントン	バスケットボール(18:00から)	午後	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)			
		夜間										夜間							
11	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		28	月	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						バスケットボール(小・中学生17~18時 高校生以上18時~)	午後	バドミントン	バスケットボール(小・中学生17~18時 高校生以上18時~)
		夜間															夜間		
12	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)		29	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								バスケットボール(小・中学生)						バスケットボール(高校生以上)	午後	バドミントン	バスケットボール(高校生以上)
		夜間															夜間		
13	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)		30	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								バスケットボール(高校生以上)						バドミントン	午後	バドミントン	バスケットボール(高校生以上)
		夜間															夜間		
14	月	午前	令和五年 夏巡業 大相撲 恵庭場所					31	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						バスケットボール(18:00から)	午後	バドミントン	バスケットボール(18:00から)
		夜間															夜間		
15	火	午前	<全館 利用できません>					※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 ※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！ 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) ★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回分の金額で利用できる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 ☎123-32-2261											
		午後																	
		夜間																	
16	水	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	10:00~10:30 ウォーキング限定												
		午後																	
		夜間																	
17	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン													
		午後																	
		夜間																	

備	【利用時間】		<午前>9:00~13:00		<午後>13:00~17:00		<夜間>17:00~22:00	
	指導サービス事業のご紹介 だれでもかんたんに、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。							
	【卓球】 日時/火曜日 14時~16時 講師/恵庭卓球協会	【スポンジテニス】 日時/水曜日 10時~12時 講師/恵庭テニス協会	【フィットネス】 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)	【朝ヨガ】 日時/月・木曜日 10時30分~11時30分 講師/マリ	【リラックスヨガ】 日時/火曜日 13時30分~14時30分 講師/サトミ			
考	【カラダにやさしいヨガ】 日時/金曜日 13時20分~14時20分 講師/あゆみ、レイコ	【夜ヨガ】 日時/金曜日 19時00分~20時00分 講師/ヒトミ	【はじめてのピラティス】 日時/木曜日 19時00分~20時00分 講師/サナエ	【ダイナミック ストレッチング】会場/福住屋内運動広場 日時/木曜日 19時15分~20時00分 講師/MIYUKI				