

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	卓球	バドミントン	
		午後		スポンジテニス					スポンジテニス					
		夜間	バドミントン	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					
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)	19	土	午前	ミニバレー バドミントン	バドミントン	卓球	バスケットボール(小・中学生)	
		午後		スポンジテニス		バドミントン (18:45まで)			午後				ミニバレー	バスケットボール(高校生以上)
		夜間	バドミントン	バドミントン	団体利用	夜間			バドミントン	バドミントン				
3	木	午前	ミニバレー バドミントン	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	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	ミニバレー
		夜間	ソフトバレー	バドミントン	団体利用	夜間			ソフトバレー	バドミントン				
4	金	午前	ミニバレー バドミントン	バウンドテニス	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		スポンジテニス					バドミントン		夜間			バドミントン
		夜間	バドミントン	バドミントン										
5	土	午前	ミニバレー バドミントン	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 バドミントン	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(小・中学生)			
		夜間	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	バドミントン				
6	日	午前	ミニバレー バドミントン	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 バドミントン	スポンジテニス (10~12時/指導)	卓球	バドミントン (18:45まで)	
		午後				バドミントン			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
		夜間	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	バドミントン				
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	バドミントン	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~			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	団体利用	夜間			ソフトバレー	バドミントン				
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)	夜間				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)										
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)	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		バドミントン			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)			
		夜間	バドミントン	バドミントン	団体利用	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)				
10	木	午前	ミニバレー バドミントン	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			バドミントン	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)		
		夜間	ソフトバレー	バドミントン	団体利用	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)				
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	バドミントン		夜間			バドミントン	バドミントン				
12	土	午前	ミニバレー バドミントン	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 バドミントン	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	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	バドミントン				
13	日	午前	ミニバレー バドミントン	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 バドミントン	スポンジテニス (10~12時/指導)	卓球	バドミントン (18:45まで)	
		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
		夜間	バドミントン	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	バドミントン				
14	月	午前	令和五年 夏巡業 大相撲 恵庭場所			10:00~10:30 ウォーキング限定	31	木	午前	ミニバレー バドミントン	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
		夜間							バドミントン	バドミントン	団体利用	夜間	ソフトバレー	バドミントン
15	火	午前	<全館 利用できません>			10:00~10:30 ウォーキング限定	※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	17	木	午前	ミニバレー バドミントン	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					
		夜間	バドミントン	バドミントン	団体利用	夜間			ソフトバレー	バドミントン				
17	木	午前	ミニバレー バドミントン	バドミントン	卓球	バドミントン	17	木	午前	ミニバレー バドミントン	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	
		夜間	ソフトバレー	バドミントン	団体利用	夜間			ソフトバレー	バドミントン				

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				