

令和6年[12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	市民インドアソフトテニス大会 9:00~17:00	バスケットボール(高校生以上)	9:00~18:00は 利用できません	18	水	午前	ミニバレー 卓球	バドミントン (18:45まで)	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(小・中学生) (15時45分まで)										
		夜間		ミニバレー・バドミントン・卓球(18:00から)										
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、福住屋内運動広場は開館しております。					19	木	午前	ミニバレー 卓球	バドミントン	団体利用	
		午後												
		夜間												
3	火	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	20	金	午前	ミニバレー 卓球	バドミントン	団体利用		
		午後	★ワンポイント ミニバレー教室 (17:00~19:00)	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)										
4	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス (指導) 10~12時	卓球	バドミントン (18:45まで)	10:00~ 10:30は ウォーキング 限定です	21	土	午前	団体利用		バスケットボール(高校生以上)	9:00~ 13:00は 利用できません
		午後	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										
5	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン	22	日	午前	令和6年度 恵庭市民 フットサル大会(少年の部) 9:00~18:00		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)	9:00~ 19:00は 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(19:00から)	バドミントン										
6	金	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	23	月	午前	ミニバレー	テニス	卓球	スポンジ (15:45まで)	
		午後	バドミントン	ソフトテニス										
		夜間	バドミントン	バドミントン										
7	土	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン	24	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										
		夜間	バドミントン	バスケットボール(小・中学生)										
8	日	午前	少年少女ミニバレー大会			9:00~ 15:00は 利用できません	25	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン (17:45まで)	
		午後	9:00~14:00						バドミントン					
		夜間	ミニバレー・バドミントン・卓球 (15:00から)						バドミントン					
9	月	午前	ミニバレー	ソフトテニス	卓球	スポンジ (15:45まで)	26	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	テニス										
		夜間	バドミントン	バドミントン										
10	火	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	27	金	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										
		夜間	バドミントン	バスケットボール(高校生以上)										
11	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス (指導) 10~12時	卓球	バドミントン (17:45まで)	10:00~ 10:30は ウォーキング 限定です	28	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) 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										
		夜間	バドミントン	バドミントン										
12	木	午前	ミニバレー	ソフトテニス	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	バドミントン	
		午後	バドミントン	バドミントン										
		夜間	バドミントン	団体利用										
13	金	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	30	月	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										
		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 (12:00まで)			バスケットボール(小・中学生)	12:00~ 22:00は 利用できません	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	フェンシング 全道高校 新人戦 1/2A (13:00~22:00)	バドミントン・卓球 一般開放 1/2B (13:00~22:00)	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										
15	日	午前	フェンシング 全道高校 新人戦 1/2A (9:00~17:00)			バスケットボール(高校生以上)	9:00~ 18:00は 利用できません	＜年末年始の休館日＞ * 総合体育館・島松体育館 12月31日(火)~1月3日(金) * 福住屋内運動広場 12月29日(日)~1月3日(金) ☆☆ 新年は1月4日(土)から開館します(3館とも) ☆☆						
		午後	バドミントン・卓球 一般開放 1/2B (9:00~17:00)	バスケットボール(小・中学生) (15時45分まで)										
		夜間	ミニバレー・バドミントン・卓球 (18:00から)										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)	
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、福住屋内運動広場は開館しております。					17	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			
		夜間								バドミントン	バスケットボール(小・中学生)			
17	火	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	20	金	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										
		夜間	バドミントン	バスケットボール(小・中学生)										

【利用時間】

<午前>9:00~13:00 <午後>13:00~17:00 <夜間>17:00~22:00



第37回恵庭クロスカントリースキー大会

【開催日】2025年2月16日(日) 【申込締切】1月15日(水) 【会場】恵庭市畜産共進会場
■ 距離競技の部:5km/10km/15km/リレー ■ 歩くスキーの部:3km

* 申込み/A [e-moshicom] 11月1日(金)~1月15日(水)
<https://moshicom.com/>
B 【郵便振替・直接申込】12月1日(日)~1月15日(水)
* 問合せ先/ 恵庭クロスカントリースキー大会実行委員会事務局
(NPO法人恵庭市スポーツ協会)
TEL.0123-21-9900(月~金9:00~17:00)



【主催】恵庭市/NPO法人恵庭市スポーツ協会 【主管】恵庭クロスカントリースキー大会実行委員会

* トレーニング室、ランニングコース、格技室等の利用状況は、ホームページのスケジュール欄をご確認ください。
下記QRコード または恵庭市スポーツ協会で検索!



ヨガ&フィットネス系 プログラムスケジュール (12月)

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
休館日	リラックスヨガ 13:30~14:30/サトミ	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	カラダにやさしいヨガ 【免疫力アップ】 13:20~14:20/あゆみ
	リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00/チカ&マミ	ダイナミックストレッチング 19:10~19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】	朝ヨガ 11:00~12:00/マリ はじめてのピラティス 19:00~20:00/サナエ	夜ヨガ 19:00~20:00/ヒトミ
9	10	11	12	13
月曜の朝ヨガ 10:30~11:30/マリ	リラックスヨガ 13:30~14:30/サトミ	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	カラダにやさしいヨガ 【免疫力アップ】 13:20~14:20/あゆみ
	リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00/チカ&マミ	ダイナミックストレッチング 19:10~19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】	朝ヨガ 11:00~12:00/マリ はじめてのピラティス 19:00~20:00/サナエ	夜ヨガ 19:00~20:00/ヒトミ
16	17	18	19	20
休館日	リラックスヨガ 13:30~14:30/サトミ	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	カラダにやさしいヨガ 【免疫力アップ】 13:20~14:20/あゆみ
	リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00/チカ&マミ	ダイナミックストレッチング 19:10~19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】	朝ヨガ 11:00~12:00/マリ はじめてのピラティス 19:00~20:00/サナエ	夜ヨガ 19:00~20:00/ヒトミ
23	24	25	26	27
月曜の朝ヨガ 10:30~11:30/マリ	リラックスヨガ 13:30~14:30/マリ	お休み	バレトン 9:45~10:45/ヒナコ	カラダにやさしいヨガ 【免疫力アップ】 13:20~14:20/あゆみ
	リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00/チカ&マミ	ダイナミックストレッチング 19:10~19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】	朝ヨガ 11:00~12:00/マリ はじめてのピラティス 19:00~20:00/サナエ	夜ヨガ 19:00~20:00/ヒトミ

ダイナミックストレッチング → 福住屋内運動広場

ピラティス、夜ヨガ

→ 総合体育館 研修室



卓球指導&スポンジ指導 スケジュール (12月)



	日	曜	時間	担当指導員
卓球	2	火	お休み	
	9			
	16			
	23			

	日	曜	時間	担当指導員
スポンジ テニス	4	水	10:00~ 12:00	伊藤 裕
	11			
	18			
	25			

【各種プログラム、指導 共通注意事項】

- ※入館料とは別に受講料100円(市外者200円)が必要となります(えにわ総合型スポーツクラブ会員除く)。
- ※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。



トレーニング室 開放スケジュール (12月)



下記日時はご利用いただけません。ご了承ください。

日にち	時間
2日(月)、16日(月)、31日(火)	休館日