

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	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		
		午後		バスケットボール(小・中学生) (15時45分まで)				ミニバレー	卓球	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	バドミントン						
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	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	団体利用		
		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	スポンジテニス	卓球	バドミントン		
		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					バドミントン	バドミントン					
		夜間							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	卓球	バドミントン (18:45まで)	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	バドミントン					ミニバレー・バドミントン・卓球 (13:00から)	バスケットボール(小・中学生)					
		夜間								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)	9:00~19:00は 利用できません	
		午後							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	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					[バレーボール]小・中学生17~18時 高校生18~20時、一般20~22時						
		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					バドミントン	バスケットボール(小・中学生)					
		夜間													
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	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 (15:00から)												
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						バドミントン	団体利用				
		夜間		バドミントン					[バレーボール]小・中学生16~18時 高校生以上18時~						
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					バドミントン						
		夜間							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	卓球	バドミントン (17:45まで)	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)		
		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						
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					バドミントン						
		夜間							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					バドミントン						
		夜間							年末特別開館【市民限定 無料開放】9時~17時まで						
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 (12:00~22:00)	バスケットボール(高校生以上)										
		夜間		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)	バドミントン・卓球 一般開放 1/2B (9:00~18:00)	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)	[バレーボール]小・中学生17~18時 高校生18~20時、一般20~22時											
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	バドミントン			
		夜間											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	28	土	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						
		夜間								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)
 お申し込みQRコード
 QRコード対応の携帯電話を使うと、申し込みサイトにアクセスできます。

*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ご検索！



(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

12月3日更新 **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 【免疫カアップ】 13:20~14:20/レイコ
	お休み	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	夜ヨガ 19:00~20:00/ヒトミ
はじめてのピラティス 19:00~20:00/サナエ				
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 【免疫カアップ】 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	夜ヨガ 19:00~20:00/ヒトミ
			はじめてのピラティス 19:00~20:00/サナエ	
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 【免疫カアップ】 13:20~14:20/レイコ
	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	夜ヨガ 19:00~20:00/ヒトミ
はじめてのピラティス 19:00~20:00/サナエ				
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 【免疫カアップ】 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	夜ヨガ 19:00~20:00/ヒトミ
			はじめてのピラティス 19:00~20:00/サナエ	

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			
スポンジテニス	4	水	10:00~12:00	伊藤 裕
	11			
	18			
	25			お休み

【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