

令和7年[1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	水	午前		あけましておめでとうございます		18	土	午前	全国高校フェンシング大会 北海道東北予選会 9:00~22:00	バスケットボール(高校生以上)	終日 利用できません			
		午後						バスケットボール(小・中学生)						
		夜間						バドミントン						
2	木	午前		今年もよろしくお願いいたします		19	日	午前	全国高校フェンシング大会 北海道東北予選会 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) (15:45まで)						
		夜間						ミニバレー・バドミントン・卓球 (19:00から)						
3	金	午前		1月1日~1月3日まで休館です		20	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。		
		午後												
		夜間												
4	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)	21	火	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン(13:45まで)	
		午後				バスケットボール(小・中学生)			バドミントン	団体利用 (14:00~17:00)				
		夜間	※9時~17時まで 時間短縮で一般開放します						バスケットボール(高校生以上)					
5	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)	22	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(14:45まで)	
		午後				バスケットボール(高校生以上)			バドミントン	団体利用 (15:00から)				
		夜間	※9時~17時まで 時間短縮で一般開放します						10:00~ 19:30は ウォーキング 限定です					
6	月	午前	休館日					23	木	午前	ミニバレー	テニス	卓球	バドミントン(13:45まで)
		午後	* 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。							バドミントン	団体利用 (14:00から)			
		夜間								バドミントン				
7	火	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	24	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			バスケットボール(高校生以上)			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)			バドミントン					
8	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)	25	土	午前	スポーツ少年団 スポーツテスト会(冬)			9:00~ 14:00は 利用できません	
		午後	バドミントン			バスケットボール(高校生以上) (14:00から)			ミニバレー・バドミントン・卓球 (14:00から)	バドミントン				
		夜間	バドミントン			団体利用			バドミントン					
9	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン	26	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				バスケットボール(高校生以上)			バドミントン	バドミントン				
		夜間	団体利用						バドミントン					
10	金	午前	北海道ミニバスケットボール大会兼全国予選会 9:00~18:00				9:00~ 19:00は 利用できません	27	月	午前	ソフトテニス	卓球	スポンジ (15:45まで)	
		午後								ミニバレー	テニス			
		夜間	バスケットボール(18:00から)	バスケットボール (17:00から)						バドミントン	バドミントン	[バレーボール]小・中学生16~18時 高校生18~20時、一般20~22時		
11	土	午前	北海道ミニバスケットボール大会兼全国予選会 9:00~18:00				9:00~ 19:00は 利用できません	28	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								ミニバレー	バドミントン	卓球	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(18:00から)						バドミントン	バドミントン	バスケットボール(小・中学生)		
12	日	午前	ミニバレー・バドミントン・卓球 (11:00まで)	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)	11:00~ 18:00は 利用できません	29	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)	
		午後	優至会 昇段審査会						バスケットボール(高校生以上)	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	バドミントン				
13	月	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン (15:45まで)	30	木	午前	ミニバレー	ソフトテニス	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16~18時 高校生18~20時、一般20~22時			バドミントン	卓球	バドミントン			
		夜間	バドミントン						バドミントン	バドミントン	団体利用			
14	火	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	31	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			バスケットボール(小・中学生)			バドミントン	卓球	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)			バドミントン	バドミントン				
15	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~ 19:30は ウォーキング 限定です	20	月	午前	ソフトテニス	卓球	スポンジ (15:45まで)	
		午後	バドミントン			バスケットボール(高校生以上) (14:00から)				ミニバレー・バドミントン・卓球 (14:00から)	バドミントン			
		夜間	バドミントン			団体利用				バドミントン	バドミントン			
16	木	午前	ミニバレー	ソフトテニス	卓球	バドミントン	11:00~ 18:00は 利用できません	29	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)
		午後	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	団体利用			
		夜間	バドミントン			バドミントン				バドミントン	バドミントン			
17	金	午前	全国高校フェンシング大会 北海道東北予選会 9:00~22:00				終日 利用できません	27	月	午前	ソフトテニス	卓球	スポンジ (15:45まで)	
		午後								ミニバレー	テニス			
		夜間	バスケットボール(18:00から)	バスケットボール (17:00から)						バドミントン	バドミントン	[バレーボール]小・中学生16~18時 高校生18~20時、一般20~22時		

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回分の料分で発行より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

【利用時間】 <午前>9:00~13:00 <午後>13:00~17:00 <夜間>17:00~22:00

備 考		<p>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</p>	<p>* 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！</p> 
		<p>* 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)</p> <p>お申し込みQRコード</p>  <p>QRコード対応の携帯電話をうと、申し込みサイトにアクセスできます。</p> <p>(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</p>	

ヨガ&フィットネス系 プログラムスケジュール (1月) 

月	火	水	木	金
		1	2	3
		休館日	休館日	休館日
6	7	8	9	10
休館日	リラックスヨガ 13:30~14:30/マリ	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	お休み
	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	
13	14	15	16	17
月曜の朝ヨガ 10:30~11:30/アヤカ	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 【足からポカポカ巡るヨガ】 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 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
20	21	22	23	24
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 【足からポカポカ巡るヨガ】 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
27	28	29	30	31
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(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 【足からポカポカ巡るヨガ】 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 はじめてのピラティス 19:00~20:00/サナエ	お休み

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 (1月)



	日	曜	時間	担当指導員
卓球	7	火	お休み	
	14			
	21			
	28			
スポンジ テニス	8	水	10:00~ 12:00	伊藤 裕
	15			
	22			
	29			

【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 (1月)



下記日時は利用できない、もしくは時間変更となっております。ご了承ください。

日にち	時間
1日(水)、2日(木)、3日(金)、6日(月)、20日(月)	休館日
4日(土)、5日(日)	【開館時間】9:00~17:00