


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 今年もよろしくお願いたします	ミニバレー	卓球	バスケットボール(高校生以上)	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	1月1日~1月3日まで休館です	ミニバレー	卓球	バスケットボール(高校生以上)	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	ミニバレー	卓球	バスケットボール(高校生以上)	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。	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~ 14:00は 利用できま せん
		午後							バスケットボール(小・中学生)			
		夜間										
4	土	午前	※9時~17時まで 時間短縮で一般開放します	ミニバレー	卓球	バスケットボール(高校生以上)	21	火	午前	ミニバレー バドミントン	バドミントン(13:45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)			
		夜間							バドミントン			
5	日	午前	※9時~17時まで 時間短縮で一般開放します	ミニバレー	卓球	バスケットボール(小・中学生)	22	水	午前	ミニバレー バドミントン	バドミントン(14:45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(高校生以上)			
		夜間							ミニバレー・バドミントン・卓球 (19:00から)			
6	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。	ミニバレー	卓球	バスケットボール(高校生以上)	23	木	午前	ミニバレー バドミントン	バドミントン(13:45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)			
		夜間							バスケットボール(高校生以上)			
7	火	午前	※9時~17時まで 時間短縮で一般開放します	ミニバレー	卓球	バスケットボール(高校生以上)	24	金	午前	ミニバレー バドミントン	バドミントン(13:45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)			
		夜間							バスケットボール(高校生以上)			
8	水	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。	ミニバレー	卓球	バスケットボール(高校生以上)	25	土	午前	ミニバレー バドミントン	バドミントン(13:45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)			
		夜間							バスケットボール(高校生以上)			
9	木	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。	ミニバレー	卓球	バスケットボール(高校生以上)	26	日	午前	ミニバレー バドミントン	バドミントン(13:45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)			
		夜間							バスケットボール(高校生以上)			
10	金	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。	ミニバレー	卓球	バスケットボール(高校生以上)	27	月	午前	ミニバレー バドミントン	バドミントン(13:45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)			
		夜間							バスケットボール(高校生以上)			
11	土	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。	ミニバレー	卓球	バスケットボール(高校生以上)	28	火	午前	ミニバレー バドミントン	バドミントン(13:45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)			
		夜間							バスケットボール(高校生以上)			
12	日	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。	ミニバレー	卓球	バスケットボール(高校生以上)	29	水	午前	ミニバレー バドミントン	バドミントン(13:45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)			
		夜間							バスケットボール(高校生以上)			
13	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。	ミニバレー	卓球	バスケットボール(高校生以上)	30	木	午前	ミニバレー バドミントン	バドミントン(13:45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)			
		夜間							バスケットボール(高校生以上)			
14	火	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。	ミニバレー	卓球	バスケットボール(高校生以上)	31	金	午前	ミニバレー バドミントン	バドミントン(13:45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)			
		夜間							バスケットボール(高校生以上)			
15	水	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。	ミニバレー	卓球	バスケットボール(高校生以上)	1	土	午前	ミニバレー バドミントン	バドミントン(13:45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)			
		夜間							バスケットボール(高校生以上)			
16	木	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。	ミニバレー	卓球	バスケットボール(高校生以上)	2	日	午前	ミニバレー バドミントン	バドミントン(13:45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)			
		夜間							バスケットボール(高校生以上)			
17	金	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。	ミニバレー	卓球	バスケットボール(高校生以上)	3	月	午前	ミニバレー バドミントン	バドミントン(13:45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)			
		夜間							バスケットボール(高校生以上)			

【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><b>第37回恵庭クロスカントリースキー大会</b></p> <p>[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</p> <p>■ 距離競技の部: 5km/10km/15km/リレー ■ 歩くスキーの部: 3km</p> <p>* 申込み/A [e-moshicom] 11月1日(金)~1月15日(水) &lt;https://moshicom.com/&gt; B [郵便振替・直接申込] 12月1日(日)~1月15日(水)</p> <p>* 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>[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>	<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。</p> <p>下記QRコード または 恵庭市スポーツ協会でご検索!</p> 
		<p>冬期利用料金になります。(11月~4月)</p> <p>市外の方は利用料金が異なります。</p> <p>★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。</p> <p>★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。</p> <p>詳しい内容はお電話、または窓口にてお問合せください。</p> <p style="text-align: right;"><b>総合体育館 ☎ 0123-32-2261</b></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
		<b>休館日</b>	<b>休館日</b>	<b>休館日</b>
6	7	8	9	10
<b>休館日</b>	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	<b>お休み</b>
	リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00/チカ&ママ	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 【足からボカボカ巡るヨガ】 13:20~14:20/レイコ
	リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00/チカ&ママ	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
<b>休館日</b>	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 【足からボカボカ巡るヨガ】 13:20~14:20/あゆみ
	リラックス&エナジーヨガ 18:30~20:00/チカ&ママ	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 【足からボカボカ巡るヨガ】 13:20~14:20/レイコ
	<b>お休み</b>	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	<b>お休み</b>

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	<b>お休み</b>	
	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)	<b>休館日</b>
4日(土)、5日(日)	<b>9:00~17:00</b>