

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	 1月1日～1月3日まで休館です	 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	 1月1日～1月3日まで休館です	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	 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	 1月1日～1月3日まで休館です	 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	 1月1日～1月3日まで休館です	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	 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	 1月1日～1月3日まで休館です	 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	 1月1日～1月3日まで休館です	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)	 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	 1月1日～1月3日まで休館です	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)	団体利用 (14:00～17:00) 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	バスケットボール(小・中学生)	午後				ミニバレー	バドミントン	バドミントン	バドミントン		
		夜間	※9時～17時まで 時間短縮で一般開放します												
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)	 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	 1月1日～1月3日まで休館です	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)	10:00～ 10:30は ウォーキング 限定です
		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)	午後				ミニバレー	バドミントン	バドミントン	バドミントン		
		夜間	※9時～17時まで 時間短縮で一般開放します												
6	月	午前	休館日					 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	 1月1日～1月3日まで休館です	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													
7	火	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	 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	 1月1日～1月3日まで休館です	午前	ミニバレー	テニス	卓球	バドミントン(13:45まで)	団体利用 (14:00から)
		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)	午後				ミニバレー	バドミントン	バドミントン	バドミントン		
		夜間													
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)	 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	 1月1日～1月3日まで休館です	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	バドミントン	バスケットボール(高校生以上) (14:00から)	午後				ミニバレー	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 (14:00から)												
9	木	午前	ミニバレー	バドミントン	卓球	バドミントン	 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	 1月1日～1月3日まで休館です	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)	団体利用 (14:00から)
		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)	午後				ミニバレー	バドミントン	バドミントン			
		夜間	団体利用												
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	 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	 1月1日～1月3日まで休館です	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	
		午後	バスケットボール(18:00から)			バスケットボール (17:00から)				午後	ミニバレー	ソフトテニス	卓球		
		夜間	バスケットボール(18:00から)												
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	 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	 1月1日～1月3日まで休館です	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	
		午後	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)				午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球		
		夜間	ミニバレー・バドミントン・卓球 (19:00から)												
12	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)	 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	 1月1日～1月3日まで休館です	午前	ミニバレー	ソフトテニス 〈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	優至会 昇段審査会	バドミントン	バスケットボール(高校生以上)	午後				ミニバレー	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)												
13	月	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	スポンジ (15:45まで)	 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	 1月1日～1月3日まで休館です	午前	ミニバレー	ソフトテニス	卓球	バドミントン	団体利用
		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)	午後				ミニバレー	バドミントン	バドミントン			
		夜間	[バレーボール]小・中学生16～18時 高校生18～20時、一般20～22時												
14	火	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	 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	 1月1日～1月3日まで休館です	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	バドミントン	団体利用
		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)	午後				ミニバレー	バドミントン	バドミントン			
		夜間													
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)	 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	 1月1日～1月3日まで休館です	午前	ミニバレー	ソフトテニス	卓球	バドミントン	10:00～ 10:30は ウォーキング 限定です
		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)	午後				ミニバレー	バドミントン	バドミントン			
		夜間	団体利用												
16	木	午前	ミニバレー	ソフトテニス	卓球	バドミントン	 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	 1月1日～1月3日まで休館です	午前	ミニバレー	ソフトテニス	卓球	バドミントン	団体利用
		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)	午後				ミニバレー	バドミントン	バドミントン			
		夜間	団体利用												
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			バドミントン	終日 利用できません	 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	 1月1日～1月3日まで休館です	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
		午後				バドミントン	終日 利用できません								
		夜間													

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



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ご検索！

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) 4日(土)、5日(日)	休館日 9:00~17:00