

令和7年[3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	土	午前			バスケットボール(小・中学生)	18	火	午前			卓球			
		午後	ミニバレー	バドミントン	バスケットボール(高校生以上)			ミニバレー	スポンジテニス	卓球 〈指導〉 14~16時	バドミントン			
		夜間			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)				
2	日	午前	令和6年度 恵庭市民インドアソフトテニス 選手権大会 9:00~17:00		バスケットボール(高校生以上)	19	水	午前			バドミントン	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) (15:45まで)			バスケットボール(小・中学生) (15:45まで)	卓球	バドミントン (18:45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16~18時 高校生18~20時、一般20~22時			バドミントン	団体利用					
3	月	午前	休館日					20	木	午前	スポーツ少年団表彰式・集い			9:00~ 14:00は 利用できま せん
		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。							午後	ミニバレー・バドミントン・卓球 (14:00から)			
		夜間	*島松体育館、福住屋内運動広場は開館しております。							夜間				
4	火	午前				21	金	午前				22	土	
		午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球 〈指導〉 14~16時			バドミントン	ミニバレー	スポンジテニス	卓球			バドミントン
		夜間	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)			バドミントン	バドミントン					
5	水	午前				22	土	午前				23	日	
		午後	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)	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)
		夜間	バドミントン	バドミントン	団体利用			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)				
6	木	午前				23	日	午前				24	月	
		午後	ミニバレー	ソフトテニス	卓球			バドミントン	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)
		夜間	バドミントン	バドミントン	団体利用			バドミントン	バドミントン	バスケットボール(小・中学生)				
7	金	午前				24	月	午前				25	火	
		午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球			バドミントン	ミニバレー	スポンジテニス	卓球			バドミントン (15:45まで)
		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	[バレーボール]小・中学生16~18時 高校生18~20時、一般20~22時				
8	土	午前				25	火	午前				26	水	
		午後	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)	ミニバレー	スポンジテニス	卓球			バドミントン
		夜間			バスケットボール(小・中学生)			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)			
9	日	午前	令和6年度 第39回恵庭市民ミニバレー大会 9:00~17:00		バスケットボール(小・中学生)	26	水	午前				27	木	
		午後			バスケットボール(高校生以上)			バスケットボール(高校生以上)	スポンジテニス	卓球	バドミントン (17:45まで)			
		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	団体利用				
10	月	午前				27	木	午前				28	金	
		午後	ミニバレー	ソフトテニス	卓球			バドミントン (15:45まで)	ミニバレー	バドミントン	卓球			バドミントン
		夜間	バドミントン	テニス	バスケットボール(小・中学生) 16~18時 高校生18~20時、一般20~22時			※スポンジテニスはお休み	バドミントン	バドミントン	団体利用			
11	火	午前				28	金	午前				29	土	
		午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球 〈指導〉 14~16時			バスケットボール(小・中学生)	ミニバレー	スポンジテニス	卓球			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	バドミントン	バドミントン (13:30~)				
12	水	午前				29	土	午前				30	日	
		午後	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)	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)
		夜間	バドミントン	バドミントン	団体利用			バドミントン	バドミントン	バスケットボール(小・中学生)				
13	木	午前				30	日	午前				31	月	
		午後	ミニバレー	テニス	卓球			バドミントン	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)
		夜間	バドミントン	バドミントン	団体利用			バドミントン	バドミントン	バドミントン				
14	金	午前				31	月	午前				15	土	
		午後	ミニバレー	スポンジテニス	卓球			バドミントン	ミニバレー	スポンジテニス	卓球			バドミントン (15:45まで)
		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	[バレーボール]小・中学生16~18時 高校生18~20時、一般20~22時				
15	土	午前	2025全道クラブジュニアユースフットサル交流大会 9:00~18:00		9:00~ 19:00は 利用できま せん	16	日	午前	2025全道クラブジュニアユースフットサル交流大会 9:00~17:00		9:00~ 18:00は 利用できま せん	17	月	
		午後						ミニバレー・バドミントン・卓球 (18:00から)	[バレーボール] 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)				
		夜間	フットサル(18:00から)						市外の方は利用料金が異なります。					
16	日	午前	2025全道クラブジュニアユースフットサル交流大会 9:00~17:00		9:00~ 18:00は 利用できま せん	17	月	午前	2025全道クラブジュニアユースフットサル交流大会 9:00~17:00		9:00~ 18:00は 利用できま せん	18	火	
		午後						ミニバレー・バドミントン・卓球 (18:00から)	[バレーボール] 高校生18~20時、一般20~22時	★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。				
		夜間	フットサル(18:00から)						★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。					
17	月	午前	休館日					19	水	午前	スポーツ少年団表彰式・集い			9:00~ 14:00は 利用できま せん
		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。							午後	ミニバレー・バドミントン・卓球 (14:00から)			
		夜間	*島松体育館、福住屋内運動広場は開館しております。							夜間				

【利用時間】

<午前>9:00~13:00

<午後>13:00~17:00

<夜間>17:00~22:00

4月1日より、屋外体育施設のインターネット予約方法が変わります

利用日1か月前の1日からだったインターネット予約が、窓口申請と同じ「利用日2か月前の1日」からに!

●一度の予約で、最大約20件まで予約可能(インターネット環境によって前後あり)

●利用月を跨いでの予約もOK

●支払いは利用日当日、もしくは事前口座振り込みでOK

(お支払い時には、予約分すべての利用料金をお支払いいただけます。一部のみの支払いはできません)

※屋内体育施設のインターネット予約、中学校・高校の部活動での予約は、従来通りとなります。

R7年度 屋外体育施設インターネット予約は、
4月1日(火)9:00よりスタート!

詳しくは、お問い合わせください

恵庭市総合体育館 TEL.0123-32-2261



備考

ヨガ&フィットネス系 プログラムスケジュール (3月)

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
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 【アンチエイジング】 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
10	11	12	13	14
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 【アンチエイジング】 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
17	18	19	20	21
休館日	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 【アンチエイジング】 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】	お休み 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
24	25	26	27	28
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(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 【アンチエイジング】 13:20~14:20/レイコ
31	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
お休み			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 (3月)

	日	曜	時間	担当指導員		日	曜	時間	担当指導員
卓球	4	火	14:00~ 16:00	沼田 義生	スポンジ テニス	5	水	10:00~ 12:00	伊藤 裕
	11					12			
	18					19			
	25					26			
			お休み				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 (3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
3日(月)、17日(月)	休館日