

令和7年[5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	木	午前				17	土	午前			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	卓球			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				
2	金	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス	卓球	18	日	午前	令和7年度 会長杯バドミントン大会 9:00~19:00			9:00~ 20:00は 利用できません
		午後										
		夜間	バドミントン						ミニバレー・バドミントン・卓球 (20:00から)	バドミントン(20:00から)		
3	土	午前				19	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	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)	バスケットボール(高校生以上)			
		夜間						バドミントン				
4	日	午前				20	火	午前				
		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)	バスケットボール(小・中学生)			
		夜間						バドミントン				
5	月	午前				21	水	午前	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	ミニバレー	バドミントン								
		夜間						バドミントン	団体利用			
6	火	午前				22	木	午前				
		午後	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	団体利用			
7	水	午前	休館日			23	金	午前	ミニバレー・バドミントン・卓球 スポンジテニス (16:00まで)		バドミントン	
		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。									
		夜間							団体利用			
8	木	午前				24	土	午前	恵庭ライオンズクラブ記念事業 スポーツ能力測定会 9:00~18:00 <全館 利用できません>			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	バドミントン	卓球			バドミントン				
		夜間						バドミントン(19:00から)				
9	金	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス	卓球	25	日	午前	恵庭ミニバレー協会設立記念大会 9:00~17:00			9:00~ 18:00は 利用できません
		午後						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)			
		夜間	バドミントン						バドミントン			
10	土	午前	第26回南北海道小学生ABCバドミントン大会 札幌地区予選 9:00~19:00 <全館 利用できません>			26	月	午前				9:00~ 20:00は 利用できません
		午後						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	ミニバレー・バドミントン・卓球 (20:00から)		バドミントン(20:00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		
11	日	午前				27	火	午前				
		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)	バスケットボール(小・中学生)			
		夜間						バドミントン				
12	月	午前				28	水	午前	ミニバレー	スポンジテニス	卓球	10:00~ 10:30は ウォーキング 限定です 12:00~ 利用できません
		午後	ミニバレー バドミントン	バドミントン	卓球			バドミントン(12:00まで)				
		夜間						日本水道協会北海道地方支部 第15回災害時相互応援訓練 13:00~22:00<全館 利用できません>				
13	火	午前				29	木	午前	日本水道協会北海道地方支部第 15回災害時相互応援訓練 9:00~22:00 <全館 利用できません>			終日 利用できません
		午後	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス	卓球 〈指導〉 14~16時			バドミントン (13:00~15:00) 団体利用				
		夜間						バスケットボール(高校生以上) 17時から				
14	水	午前				30	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	ミニバレー バドミントン	バドミントン								
		夜間						バドミントン				
15	木	午前				31	土	午前				
		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)	バスケットボール(小・中学生)			
		夜間						バドミントン				
16	金	午前	ミニバレー バドミントン	スポンジテニス	卓球	17	日	午前	夏季利用料金になります。(5月~10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、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										
		夜間	バドミントン									

【利用時間】

<午前>9:00~13:00

<午後>13:00~17:00

<夜間>17:00~22:00

備考

メンバーズカード (ICカード)で 利便性UP!

1 利用者にメンバーズカード(ICカード)を発行

2 入館時はメンバーズカードをカードリーダーにかざし、「利用券種・種目」を選択するだけ

便利機能

ポイントの積高
定期券の有効期限
クラブ会員の有効期限
体育館来館回数

確認できるデータ

メンバーズカードの2次元バーコードをスマホで読み取ることで、利用状況が確認できます

総合型地域スポーツクラブ えにわ総合型スポーツクラブ 会員募集

クラブ会員のメリット

- ①指導サービス事業にもっとお得に参加できる
- ②新しくスタートする会員限定レッスンに参加できる

年会費

- 入会費 1,000円(登録時のみ)
- 65歳未満の方 5,000円/年
- 65歳以上の方 3,000円/年

※月払いもあります

入会方法 総合体育館窓口にて手続きをお願いします

問合せ先 NPO法人恵庭市スポーツ協会
TEL.0123-21-9900
(平日 9:00~17:00)
E-mail:info@eniwa-spo.com

ヨガ&フィットネス系 プログラムスケジュール (5月)

月	火	水	木	金
			1	2
			 バレトン 9:45～10:45/ヒナコ 【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00/マリ 夜のピラティス 19:00～20:00/サナエ 	 【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20～14:20 【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00/ヒトミ
5	6	7	8	9
 【中級】アクティブヨガ 10:30～11:30/アヤカ 	 NEW 朝のピラティス 10:00～11:00/サナエ 【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30/マリ 【中級】からだスツキリヨガ 18:30～20:00/チカ&マミ 	総合体育館 休館日 45分で完結！ 脂肪燃焼エクササイズ 19:10～19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】	バレトン 9:45～10:45/ヒナコ 【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00/マリ 夜のピラティス 19:00～20:00/サナエ	【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20～14:20/レイコ 【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00/ヒトミ
12	13	14	15	16
 【中級】アクティブヨガ 10:30～11:30/アヤカ 	 NEW 朝のピラティス 10:00～11:00/サナエ 【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30/マリ 【中級】からだスツキリヨガ 18:30～20:00/チカ&マミ 	 フィットネス(ストレッチ) 10:30～11:30/ユミ 45分で完結！ 脂肪燃焼エクササイズ 19:10～19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】 	バレトン 9:45～10:45/ヒナコ 【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00/マリ 夜のピラティス 19:00～20:00/サナエ	【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20～14:20/あゆみ 【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00/ヒトミ
19	20	21	22	23
総合体育館 休館日	 NEW 朝のピラティス 10:00～11:00/サナエ 【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30/マリ 【中級】からだスツキリヨガ 18:30～20:00/チカ&マミ 	フィットネス(リズム体操) 10:30～11:30/ユミ 45分で完結！ 脂肪燃焼エクササイズ 19:10～19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】	バレトン 9:45～10:45/ヒナコ 【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00/マリ 夜のピラティス 19:00～20:00/サナエ	 【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20～14:20 【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00/ヒトミ
26	27	28	29	30
 【中級】アクティブヨガ 10:30～11:30/アヤカ 	 NEW 朝のピラティス 10:00～11:00/サナエ 【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30/マリ 【中級】からだスツキリヨガ 18:30～20:00/チカ&マミ 	 フィットネス(楽筋トレ) 10:30～11:30/ユミ 45分で完結！ 脂肪燃焼エクササイズ 19:10～19:55/MIYUKI (福住)【上靴必要】 	 バレトン 9:45～10:45/ヒナコ 【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00/マリ 夜のピラティス 19:00～20:00/サナエ 	 【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20～14:20/レイコ 【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00/ヒトミ

脂肪燃焼エクササイズ → 福住屋内運動広場 夜のピラティス、【初級】リフレッシュヨガ → 総合体育館 研修室



卓球指導 & スポンジ指導 スケジュール (5月)

	日	曜	時間	担当指導員		日	曜	時間	担当指導員
卓球	6	火	お休み		スポンジ テニス	7	水	お休み	
	13		14:00～ 16:00	沼田 義生		14		10:00～ 12:00	伊藤 裕
	20					21			
	27					お休み			

【各種プログラム、指導 共通注意事項】

- ※【初級】はじめてヨガをする方、当協会プログラムに通って間もない方
- ※【中級】当協会プログラムに複数回、複数年通っている方、強度を上げたい方
- ※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 (5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
7日(水)、19日(月)	休館日
10日(土)	9時～19時
24日(土)	8時～18時
28日(水)	13時～22時
29日(木)	終日