

スポーツ教室

4月～9月開催

Jrバドミントン教室(前期)

基礎からしっかり学び、ステップアップにつながるルールやマナーなども学べます。

- 日時: 毎週水曜日 16:15～18:00
- 対象: 恵庭市内 小学4～6年生
- 定員: 18名



ロコモティブシンドローム予防教室

暮らしの中に運動習慣をとりいれましょう。寝たきり・認知予防のためのリズム体操です。

- 日時: 5月～7月 / 第2・4月曜日 10:00～11:00
- 対象: 恵庭市内在住 高校生以上
- 定員: 20名



ヨガ教室 リラックス&エナジーヨガ

肩こり・腰痛の改善! 免疫力UP! ダイエットにもつながるヨガです。

- 日時: 毎週火曜日 19:15～20:30
- 対象: 恵庭市内在住 高校生以上
- 定員: 30名



フィットネス講座

音楽に合わせて心も身体もリフレッシュ☆一緒にすてきな汗をかきませんか?

- 日時: 毎週木曜日 10:00～11:00
- 対象: 恵庭市内在住 高校生以上
- 定員: 20名



こども運動塾

基本的な「運動能力」「体力向上」のサポートをします。

- 日時: 5月11日～6月29日 毎週金曜日 17:00～18:00
- 対象: 小学1～4年生
- 定員: 30名

♪ ZUMBA ♪

楽しく身体を動かすことでストレス発散筋力アップなどが期待できます♪

- 日時: 毎週土曜日 19:00～20:00
- 対象: 恵庭市内在住 高校生以上
- 定員: 20名



無料

ハルディックウォーキング教室

未経験者、初心者のための教室です。生活習慣予防に最適です。

- 日時: 5月12日(土)、26日(土) 10:00～11:30
- 対象: 恵庭市内在住 高校生以上
- 定員: 25名



ニュースポーツ教室

年齢問わず、誰でも気軽に参加できるニュースポーツを体験しませんか?

- 日時: 6月16日(土) 10:00～11:30
9月14日(金) 18:30～20:00
- 対象: どなたでも



子どもかけっこ&陸上教室

『走る』『跳ぶ』『投げる』楽しさを知り身体の動かし方を学びます

- 日時: 7月25日(水) 9:30～11:30
- 対象: 小学生
- 定員: 70名



セガサミーカップPRESENTS テニス教室 in 恵庭

トップアスリートによる教室です。みんなで楽しくテニスをしてみませんか?

- 日時: 6月9日(土) 10:30～12:30
- 対象: 恵庭市内 小・中学生
- 定員: 20名

