

- ※1. 詳しくは、恵庭市体育協会に問合せいただくか、広報誌、地域情報誌、当協会ホームページ、または市内体育館に掲示されておりますポスターにてご確認ください。
 ※2. 申込期間につきましては、開催前月の広報えにわに掲載を予定しております。(大会・指導サービス等除く)
 ※3. 開催日、講師が変更になる場合や、教室・イベント自体が中止になる場合がございます。また、最少催行人数に達しない場合は、中止となります。

教室・イベント名	時期(予定)	対象	定員	参加料	内 容	講 師
ボディコンディショニング講座	4月~3月 毎週木曜 10:00~11:00	どなたでも	25	3ヶ月 / 6,000円	「ストレッチ系」「脂肪燃焼系」「筋トレ系」と、毎月異なるテーマで体の各部位にはたらきかけ、心も体もスッキリ!	日本コアコンディショニング協会 マスタートレーナー 作田 文子
Jrバドミントン教室	前期: 4月~9月 後期: 10月~3月 毎週水曜16:15~18:00	小学校 4~6年生	20	6ヶ月/12,000円	基礎からしっかり学び、ステップアップにつながる教室です。競技としてのルールやマナーなども学べます。	恵庭市体育協会職員 恵庭バドミントン協会
ヨガ教室 リラックス&エネルギーヨガ	5月~3月 毎週火曜日 19:15~20:15	どなたでも	25	3ヶ月 / 6,000円 (5~6月のみ/4,000円)	肩こりや、頭痛、腰痛、骨盤のゆがみ改善やダイエットに効果的なヨガです。インストラクターが2人つきまますので、初めての方でも安心してご参加頂けます。	タンDEMヨガ インストラクター 渡部 智華・武田 真弓
ハイテクACと走ろう 子ども陸上教室	7月下旬	小学生	80	700円	ハイテクACの選手と一緒に「走る」楽しさを体験することはもちろん、陸上競技の魅力を伝えます。	北海道ハイテク AC
初心者スケート教室	1月の土日	幼児・小学生	50	4回/2,000円	氷の上での立ち方からスムーズに滑る方法まで、スケートの基本動作をわかりやすく親切丁寧に指導します。	スケート指導者
こども向けたいいく教室	2~3月	小学生	40	8回/2,000円	鉄棒・とび箱など苦手な種目に集中した教室です。また体力測定もあります。	jikeiスポーツクラブえにわ
ニュースポーツ教室	6・9・12・3月/年4回	どなたでも	50	無 料 (入館料がかかります)	年齢問わず、誰でも気軽に参加できる新スポーツの体験会。「カローリング」「ラダーゲッター」「スカットボール」など珍しい種目もあります。	スポーツ指導員
目指せ1等賞! 運動会前かけっこ教室	5月	①小学校 1~4年生 ②小学校 3~6年生	30 30	500円 500円	①ビギナークラス 走るのが苦手な子対象です。体の動かし方や走りの楽しさを知り、運動会・体育が楽しくなるように指導します。 ②レベルアップクラス 走りの基礎とポイントを学びます。運動会で順位を上げたい、リレーの選手に選ばれたいみなさん必見です。	A-bank 北海道 かけっこコーチ 仁井 有介
セガサミーカップ PRESENTS テニス教室 in 恵庭	5月または6月	小・中学生	30	無 料	トップアスリートによるジュニア向け教室です。初めての方も、経験者も大歓迎です。みんなで楽しく、テニスをしてみませんか? 元プロテニスプレイヤーの講師が、楽しくテニスを教えてくれます!	元男子テニス トッププレイヤー 辻野 隆三

教室・イベント名	時期(予定)	対象	定員	参加料	内 容	講 師
クロスカントリー レベルアップ講習会	1月	中学生以上	20	2,000円	クロスカントリーのレベルアップを目指す講習会です。現役コーチがタイムアップの秘訣から、雪面状況に合わせた最適なスキー操作まで、わかりやすく指導します。	日本大学スキー部 クロスカントリー スキーコーチ
究極の身体作り教室	未定	どなたでも	20	2,000円	従来のトレーニング等による部分的な体力・機能向上だけではなく、身体全体の“動きの運動”を重視し、調和のとれた強い身体・使える(機能する)身体づくり(全人トレーニング)を目指します。身体を鍛えたい男性も歓迎です。	躰づくり本舗 主宰 齊藤 高範
ノルディックウォーキング	未定	どなたでも	20	500円	2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強します。クロスカントリースキーのトレーニングとしても効果があります。	未 定
少年少女ミニバレー大会	12月11日(日)	小学生	なし	1チーム/500円	クラスメイト、友達とチームを作って参加できる小学生のミニバレー大会。みんなで力を合わせて、目指せ優勝!	
えにわスポーツフェス ティバル&健康まつり(仮称)	9月25日(日)	パンフレットにて ご確認ください	なし	無 料	年に1度開かれるスポーツと健康のお祭り。当日直接、参加できる種目のほか、外では出店やすべり台もあり、イベントの最後には、お楽しみ抽選会もあります。また、健康に関する知識を身につけるイベントもあります。	
第29回恵庭クロスカントリー スキー大会	2月19日(日)	パンフレットにて ご確認ください	1,500	パンフレットにて ご確認ください	1,000名が雪原を駆け抜ける恵庭市を代表する冬の一大イベント。会場にはスノーラフティングや歩くスキー体験などもあり、家族みんなで楽しめます。	

実技指導サービス

教室・イベント名	時期(予定)	対象	定員	参加料	内 容	講 師
卓球指導サービス	通年(指導カレンダー にてご確認ください)	どなたでも	なし	無 料 入館料がかかります	入館料のみで指導が受けられます。スポーツ指導員が親切丁寧に指導いたします。1人での参加でも、楽しくレベルアップできます!	スポーツ指導員
スポンジテニス指導サービス	通年(指導カレンダー にてご確認ください)	どなたでも	なし	無 料 入館料がかかります	入館料のみで指導が受けられます。スポーツ指導員が親切丁寧に指導いたします。初めての方でも気軽に参加できます!	スポーツ指導員
フィットネスエクササイズ(指導)	通年(指導カレンダー にてご確認ください)	どなたでも	なし	無 料 入館料がかかります	入館料のみで指導が受けられます。年間を通して開設していますので、いつからでも参加できます。普段運動不足の方にもお勧めです。	フィットネスインストラクター 新井 真紀
トレーニングマシン指導サービス	通年(指導カレンダー にてご確認ください)	高校生以上	なし	無 料 トレーニング室 利用料がかかります	毎週2回トレーニング室にて指導者を配置しています。トレーニングマシンの使い方や簡単なプログラム(メニュー)作成も行います。	トレーニング インストラクター