

教室・イベント名	時期(予定)	対象	定員	参加料	内 容	講 師
クロスカントリースキー レベルアップ講習会	1月13日(土)	中学生以上	20	1,000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
クロスカントリースキー マテリアルメンテナンス講習会	3月末	どなたでも	20	1,000円	シーズンイン&オフに役立つ用具のメンテナンス方法から、正しいワクシング方法まで、用具のあれこれについて伝授します。	日本大学スキー部 クロスカントリー スキーコーチ
少年少女ミニバレー大会	12月10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!	
えにわ健康・スポーツフェスティバル	9月24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30回恵庭クロスカントリー スキー大会	2月18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

教室・イベント名	時期(予定)	対象	定員	参加料	内 容	講 師
ノルディックウォーキング教室	7月・10月	どなたでも	25	無 料	ポールを使って、誰でも気軽にできる運動で、生活習慣病予防にも効果的です。初めての方も、わかりやすく学べます。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。	健康運動指導士 本田 理紗