

- ※1. 詳しくは、恵庭市体育協会に問合せいただくか、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<br>毎週木曜<br>10:00～11:00              | どなたでも        | 25  | 3ヶ月 / 6,000円     | 3ヶ月毎に「骨盤」「脚」「二の腕」「お腹」と、ターゲットを決めて楽しく筋力をつけ、姿勢のゆがみも整えて美ボディを目指します!                             | 日本コアコンディショニング協会<br>マスタートレーナー<br>作田 文子   |
| Jrバドミントン教室                       | 前期：4月～9月<br>後期：10月～3月<br>毎週水曜16:15～18:00  | 小学校<br>4～6年生 | 18  | 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<br>恵庭バドミントン協会                 |
| ヨガ教室<br>リラックス&エナジーヨガ             | 4月～3月<br>毎週火曜日<br>19:15～20:30             | どなたでも        | 30  | 3ヶ月 / 6,000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。                  | タンデムヨガ<br>インストラクター<br>渡部 智華・武田 真弓       |
| 子どもかけっこ&陸上教室                     | 7月26日(水)<br>9:30～11:30                    | 小学生          | 100 | 700円             | ハイテクACのコーチや元トップアスリートの選手と一緒に「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                                 |
| 子ども向け たいいく教室                     | 1回目：5月～7月<br>2回目：1月～3月<br>金曜日 17:00～18:00 | 小学生          | 40  | 10回/5,000円       | 1回目：運動能力向上プログラム(色々なスポーツを通して、実践的なカラダづくりを行います。)2回目：体力・筋力向上プログラム(器械体操を中心に基礎となるカラダづくりを行います。)   | 北海道ハイテクAC                               |
| 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<br>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、めずらしい種目もあります。                      | スポーツ指導員                                 |
| 上位を目指せ!<br>運動会前かけっこ教室            | 5月21日(日)                                  | 小学校<br>1～4年生 | 50  | 500円             | 走りのポイントを学びます。体の動かし方や走りの楽しさを知り、運動会・体育の授業が楽しくなる様に指導します。運動会順位を上げたいみなさん必見です。                   | A-bank 北 海 道<br>かけっこコーチ<br>仁井 有介ほか      |
| セガサミーカップ PRESENTS<br>テニス教室 in 恵庭 | 6月10日(土)                                  | 小・中学生        | 20  | 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<br>ト ッ プ プ レ イ ヤ ー<br>辻野 隆三 |