

- ※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 毎週木曜 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 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	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 恵庭バドミントン協会
ヨガ教室 リラックス&エナジーヨガ	4月～3月 毎週火曜日 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 インストラクター 渡部 智華・武田 真弓
子どもかけっこ&陸上教室	7月26日(水) 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 2回目:1月～3月 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 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! 運動会前かけっこ教室	5月21日(日)	小学校 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 かけっこコーチ 仁井 有介ほか
セガサミーカップ PRESENTS 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 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