

秋冬も、いろいろあります！

NPO 法人恵庭市体育協会主催

スポーツ教室

10月～3月開催

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：恵庭市在住 高校生以上

定員：30名



Jrバドミントン教室（後期）

基礎からしっかり学び、
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



♪ ZUMBA ♪

ノリのいいリズムで楽しく
汗をかいて燃焼体質に！

日時：第2・4月曜日 19:15～20:30

対象：高校生以上

定員：20名



ノルディックウォーキング教室

無料

未経験者の方も
わかりやすく学べる教室です。
生活習慣予防に最適です。

日時：10月13日(土)、27日(土)

10:00～11:30

対象：恵庭市内在住 高校生以上

定員：25名



こども運動塾

色々な運動をおこない、楽しく遊びながら
身体づくり&動きづくりサポートします。

日時：10月～11月 毎週金曜日

17:00～18:00

対象：小学1～4年生

定員：30名



ワンポイント！ミニバレー教室

12月9日の少年少女ミニバレー大会にむけて
レベルアップしませんか？「サーブ」の打ち方、
「ルール」も学べます。

日時：10月25日(木)、11月29日(木)

15:00～20:00

対象：10月：恵庭市内小学4～6年生

11月：少年少女ミニバレー大会参加チーム



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：12月15日(土)、3月16日(土)

10:00～11:30

対象：どなたでも



クロスカントリースキー レベルアップ講習会

クロスカントリーのレベルアップを目指す
講習会です。

日時：1月予定

対象：中学生以上

定員：20名



初心者スケート教室

氷の上に立つことから始め、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
指導いたします。

日時：1月の土・日・祝(予定)

対象：恵庭市内就学前の子ども

初心者の小学生

定員：50名



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

シーズンイン&オフに役立つ用具の
メンテナンスから、ワックス方法などを
伝授します。

日時：3月予定

対象：どなたでも

定員：20名



はじめての『バレトン』

バレエ、ヨガ、フィットネスの動きを組み合わせた、
誰にでもできるボディメイクエクササイズ！

日時：毎週木曜日 10:15～11:15

対象：高校生以上

定員：20名



●お申し込み方法、
料金などの詳細はうら面へ→

申込み日	教室名	曜日	開催日時	回数	参加料 (円)	定員 (人)
8月下旬	ヨガ教室 リラックス& エナジーヨガ	火	10/9～12/25 19:15～20:30	12	6,000	30
	Jr. バドミントン教室 (後期)	水	10/10～3/27 16:15～18:00	24	12,000	18
	♪ZUMBA♪	第2・4月	10/10～12/19 19:15～20:30	6	3,000	20
	はじめての 『バレトン』	木	10/4～12/20 10:15～11:15	9	4,500	20
	ノルディック ウォーキング教室	土	10/13、10/27 10:00～11:30	2	無料	25
	こども運動塾	金	10/5～11/30 17:00～18:00	8	4,000	30
12月上旬	ヨガ教室 リラックス& エナジーヨガ	火	1/8～3/26 19:15～20:30	12	6,000	30
	♪ZUMBA♪	第2・4月	1/16～3/25 19:15～20:30	6	3,000	20
	はじめての 『バレトン』	木	1/10～3/28 10:15～11:15	9	4,500	20
別途 HP にて案内	ワンポイント! ミニバレー教室	木	10/25、11/29 15:00～20:00	2	無料	
	右代啓祐選手の 陸上教室& トークショー	土	11/10 時間未定	1		
	ニュースポーツ 教室	土	12/15、3/16 10:00～11:30	2	無料 入館料が かかります	
	初心者スケート教室		1月土・日・祝	4	2,000	50
	XCレベルアップ講習会		1月予定	1	1,000	20
	XCマテリアルメンテナンス講習会		3月予定	1	1,000	20

お申込みから 参加までの流れ

①お申込み

各教室ごと「申込み方法」に従ってお申込みください。

②参加結果のご確認

定員を超えた場合は『自動抽選』となります。申込み時に受付番号をお知らせいたします。

③参加料のお支払い

納入期間内に総合体育館受付窓口にて納入手続きをお願いいたします。(月～土/9:00～17:00)

※期間内までに納入手続きがない場合「キャンセル」扱いといたします。

手続きの際、追加情報や健康チェック等の必要項目をご記入いただきます。

お申込み注意事項

- ・詳しくは、お問合せいただくか、地域情報誌、当体育協会ホームページにてご確認ください。
- ・申込み期間については、開催月前月に掲載を予定しております。(イベント・指導サービスは除く)
- ・最少催行人数に達しない場合は開催中止となります。(申込み延長あり)
- ・自然災害や交通機関のトラブル等により急遽日程の変更又は中止になる場合がございます。
- ・やむを得ず講師が変更になる場合がございます。
- ・個人情報につきましては、当教室に係る事務以外には使用いたしません。

【実技指導サービス】

入館料だけで、本格的な指導が受けられます。

- 《種目》 卓球・スポンジテニス・フィットネスエクササイズ、トレーニング
- 《日程》 総合体育館にて配布の指導カレンダーにてご確認ください。
- 《参加料》 無料(入館料がかかります)

※トレーニングは入館料に加え、トレーニング料 300円(65歳以上半額)がかかります。

冬のおたのしみ予告!

第31回 恵庭

クロスカントリースキー大会

概要

開催日：2月17日(日)
場 所：恵庭市畜産共進会場
(恵庭市恵南51-1)
申込日：ネット申込/
11月1日(木)～1月15日(火)
窓口申込/
12月1日(土)～1月18日(金)
定 員：1,500名程度

同時開催イベント

- 歩くスキー体験
- スノーラフティング

参加者限定

- 豚汁・ドリンク無料サービス
- 恵庭温泉(ラ・フォーレ)入浴券
- 参加記念品
- 豪華景品が当たるお楽しみ抽選会



※詳細は別途パンフレットにてご確認ください。(10月下旬頃)

お問い合わせ先



NPO法人恵庭市体育協会 TEL 0123-21-9900
(平日 9:00～17:00)

恵庭市体育協会のホームページまたは右記のQRコードにて詳細を確認できます。
(<http://www.eniwa-taikyo.com>)

