

大人向け教室

♪ ZUMBA 音楽

①10/14～12/23 (全6回)

②1/13～3/23 (全6回)

第2・第4月曜日 19:15～20:30

ラテン音楽のノリのいいリズムで
楽しく汗をかける有酸素プログラム

- 対象：16歳以上
- 参加料：3,000円 ●定員：20人
- 申込日：①8/27～9/10、②12月上旬
- 申込方法：[ホームページ](#) [窓口](#)

ヨガ教室 リラックス&エナジーヨガ

①10/1～12/24 (全12回)

②1/7～3/24 (全12回)

火曜日 19:15～20:30

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。

- 対象：恵庭市在住の16歳以上
- 参加料：6,000円 ●定員：35人
- 申込日：①8/27～9/10、②12月上旬
- 申込方法：[ホームページ](#) [窓口](#)

バレトン教室

①10/3～12/26 (全12回) ②1/9～3/19 (全9回)

木曜日 10:15～11:15

『バレエ×ヨガ×フィットネス』の動きを組み合わせた裸足でおこなう
ボディメイクエクササイズです。とても簡単な動きで、初めての方でも安心♪

- 対象：16歳以上 ●参加料：①6,000円、②4,500円 ●定員：20人
- 申込日：①8/27～9/10、②12月上旬 ●申込方法：[ホームページ](#) [窓口](#)

全世代向け教室

ノルディックウォーキング教室

①10/26 (全1回) ②12/7 (全1回)

0円

10月26日 土曜日 12月7日 土曜日 10:00～11:30

ノルディックポールを使ってウォーキング。
初めての方でもわかりやすく、楽しく学べます。

- 対象：恵庭市在住のどなたでも
- 参加料：無料 ●定員：25人
- 申込日：①10月上旬、②11月上旬
- 申込方法：[ホームページ](#) [窓口](#) [電話](#)

ニュースポーツ教室

①12/21 (全1回) ②3/21 (全1回)

12月21日 土曜日 10:00～11:30

3月21日 土曜日 10:00～11:30

誰でも気軽に参加できる新スポーツの体験会。
「ボッチャ」「卓球バレー」など珍しい種目。

- 対象：どなたでも
- 参加料：無料 (入館料がかかります)
- 申込方法：不要

イベント

第32回恵庭クロスカントリースキー大会

- 開催日：2月中旬 (詳細はパンフレットまたはホームページにてご案内)

お申込み注意事項

- 詳しくは、お問い合わせいただくか、地域情報誌、NPO法人恵庭市体育協会ホームページにてご確認ください。
- お申込み日は、開催月前月にNPO法人恵庭市体育協会ホームページに掲載を予定しております。(イベントは除く)
- 最少催行人数に達しない場合は、開催中止となります。
- やむを得ず講師が変更になる場合がございます。

【お問い合わせ】

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

<https://www.eniwa-taikyo.com/>



QRコードをスマホで読み込むと、
NPO法人恵庭市体育協会のホーム
ページにて詳細を確認できます。



NPO法人 恵庭市体育協会