

## 大人向け教室

主催：NPO法人恵庭市体育協会

### バレトン教室

第3期 10/8～12/24 (全12回)  
第4期 1/7～3/18 (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行うボディメイクエクササイズ

- 対象：16歳以上
- 参加料：第3期 6,000円 第4期 4,500円
- 定員：15人 ●申込方法：[ホームページ](#)
- 申込日：第3期 8/26～9/9 第4期 12月上旬

### NEW バレトン)ナイト教室

第3期 10/9・11/13・12/11 (全3回)  
第4期 1/8・2/12・3/12 (全3回)

金曜日 19:15～20:15

- 対象：16歳以上 ●参加料：1,500円
- 定員：15人 ●申込方法：[ホームページ](#)
- 申込日：第3期 8/26～9/9 第4期 12月上旬

### ♪ZUMBA♪

第3期 10/12～12/28 第4期 1/25～3/29 (各全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：15人 ●申込方法：[ホームページ](#)
- 申込日：第3期 8/26～9/9 第4期 12月上旬

### ヨガ教室 リラックス&エナジーヨガ

第3期 10/13～12/15 第4期 1/12～3/23 (各全9回)

火曜日 19:15～20:30

初めての方や体の硬い方でも無理のないよう、  
ヨガの呼吸法や基本的なポーズを行います。

- 対象：恵庭市在住の16歳以上
- 参加料：4,500円 ●定員：20人
- 申込方法：[ホームページ](#)
- 申込日：第3期 8/26～9/9 第4期 12月上旬

## 全世代向け教室

主催：恵庭市

### 健康体操&ノルディックウォーキング教室

- ①10/24 (全1回) ②12/12 (全1回) ●対象：恵庭市在住のどなたでも ●参加料：無料
- 土曜日 健康体操 10:00～10:30 ●定員：20人 ●申込方法：[ホームページ](#) [窓口](#) [電話](#)
- ノルディックウォーキング 10:40～11:40 ●申込日：①10/1～10/16 ②11月中旬

0円

## イベント

※ 詳細はホームページまたはポスター、パンフレットにてご案内

主催：恵庭市

■第33回恵庭クロスカントリースキー大会 ●開催日：2月21日（日曜日）開催予定

■Walking Rally (ウォーキングラリー) ●実施期間：10月31日まで ●対象：恵庭市在住のどなたでも  
市内のウォーキングコース周辺を歩いた方に、コース数に応じて「オリジナル！記念品」をプレゼント

A賞(10コース) ▶ ホイッスル付きLEDライト B賞(5コース) ▶ 万歩計 C賞(3コース) ▶ リストバンド

## 市民大会情報

※ 詳細は各加盟団体へお問い合わせください。

主催：NPO法人恵庭市体育協会加盟団体

大会名	開催日	会場	主催
市民男子・女子ソフトボール大会	10月4日	島松屋外運動場	ソフトボール協会
市民弓道大会	10月11日	総合体育館	弓道連盟
市民ソフトテニス大会	10月11日	恵庭公園庭球場	ソフトテニス協会
市民バレーボール大会	10月17日	総合体育館	バレーボール協会
市民卓球大会	10月18日	総合体育館	卓球協会
新体操市民大会兼会長杯	12月19日	野幌総合運動公園体育館	新体操協会
市民バドミントン大会	1月17日	総合体育館	バドミントン協会
市民ミニバレー大会	2月14日	総合体育館	ミニバレー協会
市民銃剣道大会	2月27日	島松体育館	銃剣道連盟
市民スキー・スノーボード大会	3月上旬	市民スキー場	スキー連盟