

※1. 詳しくは、問合せ（0123-21-9900）いただくか、広報誌、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. 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（定員の約半数）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
ニュースポーツ教室	6・9・12・3月/年4回	どなたでも	なし	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」など珍しい種目もあります。	スポーツ指導員
ボディコンディショニング講座	4月10日~27年3月 毎週木曜 10:00~11:00	どなたでも	20	1ヶ月 / 2,000円 2ヶ月 / 4,000円 3ヶ月 / 6,000円	「ストレッチ系」「脂肪燃焼系」「筋トレ系」と、毎回異なるテーマで体の各部にはたらきかけ、心も体もスッキリ！	日本コアコンディショニング協会 アドバンストレーナー 作田 文子
機能改善のびのびストレッチ	4月10日~27年3月 毎週木曜 11:15~12:15	どなたでも	20	3ヶ月 / 6,000円	体の各部に特化した簡単にできるストレッチをご紹介します。強張った筋肉を伸ばし、緩んだ筋肉は引き締める。膝や腰に不安のある方にもオススメ。	フィットネスインストラクター 高橋 渉
ボクササイズ	4月10日~27年3月 毎週木曜 13:30~14:30	どなたでも	20	年 / 21,600円 (前期・後期 10,800円)	ボクシングの基本動作を取り入れた有酸素運動です。誰にでも簡単にできて、ダイエットにも最適。	フィットネスインストラクター 高橋 渉
ボディメイク体幹トレーニング講座	4月10日~27年3月 毎週木曜 19:00~20:00	どなたでも	20	1ヶ月 / 2,000円 2ヶ月 / 4,000円 3ヶ月 / 6,000円	【美姿勢・体幹トレーニング】【美体幹ウォーキング】【猫背が治る！美背中トレーニング】【美尻・美脚トレーニング】など、テーマ毎のボディメイクを目的とした教室です。	RRR美姿勢・美脚スペシャリスト 日本コアコンディショニング協会 マスタートレーナー 岩崎 美也子
Jr.バドミントン教室	5月14日~27年3月 毎週水曜 16:30~18:00 (季節により変動)	小学校 4~6年生	10	年/11,000円	バドミントンがスキ♡中学校の部活動が始まる前にもっと上手になりたい♡基礎から学びたい♡そんな思いのある小学生のためのステップアップにつながる教室です。	体育協会職員 バドミントン協会
バドミントン教室	6月・9月の月・木曜 19:00~21:00	どなたでも	20	小・中学生/1,500円 高校・一般/2,000円	初心者から中級者までレベルに合わせてバドミントンの楽しさを伝えます。ラケット無料貸し出しもあり、道具がなくても安心。(本数に限りあり)	バドミントン協会
キッズダンス教室	夏・冬・春休み	小学生	20	1回/500円	小学校低学年を対象とした教室です。ダンスの基本を学び、学校の体育授業でかっこよく踊ろう！運動の苦手な子もみんな大歓迎！	日本エアロビック連盟 テクニカルアドバイザー 作田 文子
初心者スケート教室	1月の土日 9:30~11:30	幼児・小学生	60	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
初心者弓道教室	10月	中学生以上	20	中学生/1,500円 高校・一般/2,000円	弓道経験のない初心者対象。礼儀作法から矢を射るまで一連の所作を詳しい解説と共に学びます。	弓道連盟
子ども向け たいいく教室	冬又は春	小学生	40	8回/2,000円	鉄棒・とび箱など子どもが苦手な種目に集中した教室です。また、体力測定を実施し、運動機能をチェックします。	jikeiスポーツ クラブえにわ

教室・イベント名	時期(予定)	対象	定員	参加料	内 容	講師
スポーツ体験教室	未定	小学生	20	3回/1,000円	3回にわたり毎回違う競技を体験する講座です。テニス・バスケットボール・卓球を通して、「投げる・打つ・走る」などを楽しみながら体験してみませんか？	体育協会加盟団体
初心者ジョギング教室	6月～7月	どなたでも	20	4回/1,500円	初心者や今後ジョギング始めたい方のための教室です。ジョギングの基礎はもちろん、準備運動や無理なく走るためのコツをアドバイス。	陸上競技協会
初心者歩くスキー教室	1月	どなたでも	15	1回/500円	子どもからお年寄りまでみんなで楽しめるウィンタースポーツです。道具の無料貸し出しもあります。(数に限りあり)	歩くスキークラブ
3B体操	5月12日～10月27日 第2・第4月曜 10:00～11:30	どなたでも	20	月/1,000円	ベル・ボール・ベルターの3種類の手具を使って、効果的に有酸素・筋力運動で代謝アップ！リズムに合わせて心身ともにリフレッシュできる健康体操です。	日本3B体操協会
チャンバラエクササイズ	年4回	どなたでも	30	無料	「呼吸法」を取り入れたチャンバラエクササイズです。長～い息で長生きを目指しましょう。姿勢の改善・肩こりにも効果があります。	居合道連盟
少年団ちょっと体験	各少年団の活動時間内	小学生	なし	無料	市内各種スポーツ少年団の練習に体験参加できます。入団前にまずどんな感じが雰囲気を見てみたいといった方にオススメ！	各少年団
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)	入館料のみでレッスンが受けられます。呼吸を意識しての「ストレッチ」「ウォーキング」「筋コンディショニング」「リズム体操」などの運動です。どなたでも気軽に参加できます。	フィットネスインストラクター 新井 真紀
子どもかけっこ教室	7月下旬	小学生	100	500円	ハイテクAC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。	ハイテクAC
ミニモク ミニバレー大会	6月25日(水)	どなたでも	なし	1人/500円	「試合に出てみたい」「土日の大会は仕事で出られない」といった方のためにプチ大会を開催！楽しみながら、熱い戦いで盛り上がりましょう！	ミニバレー協会
少年少女ミニバレー大会	12月14日(日)	小学生	なし	1チーム/500円	クラスメイトや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！	ミニバレー協会
えにわスポーツフェスティバル & 健康まつり	9月28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のお祭り。様々な種目に挑戦して体を動かすことを楽しみながら、健康に関する知識を身につけるイベントです。	
第27回恵庭クロスカントリースキー大会	2月15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。会場には家族みんなで楽しめるイベントもあります。	