大人向け教室

D ZUMBA ♬

- 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♬

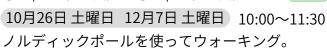
●対象:16歳以上 ●参加料:①6,000円、②4,500円 ●定員:20人

●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)



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

●申込方法: ホームページ 窓口 電話

●申込日:①10月上旬、②11月上旬

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 ホームページで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法人惠庭市体育協会 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。



