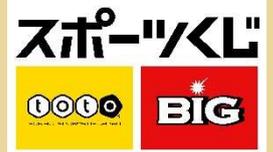


2019年 10月 ▶ 3月 開催

スポーツ振興くじ
助成事業

スポーツ教室・イベントスケジュール

子ども向け教室

初心者 Jr.バドミントン教室（後期）



10/9～3/25（全24回）

水曜日 16:15～17:15

ラケットの正しい「握り方」「振り方」「打ち方」を身に付けます。

- 対象：恵庭市在住の小学4～6年生
- 参加料：12,000円 ●定員：18人
- 申込日：8/27～9/10 ●申込方法：[ホームページ](#)

Jr.バドミントン教室（後期）

10/9～3/25（全24回）

水曜日 17:30～18:30

基礎からしっかりと学び、様々なショットや「ルール」と「マナー」を身に付けます。

- 対象：恵庭市在住の小学4～6年生
- 参加料：12,000円 ●定員：18人
- 申込日：8/27～9/10 ●申込方法：[ホームページ](#)

ワンポイント！ミニバレー教室



①10/31（全1回） ②11/28（全1回）

10月31日 木曜日 16:00～19:00

11月28日 木曜日 16:00～19:00

少年少女ミニバレー大会に向けて、「サーブの打ち方」「ルール」を学べます。

- 対象：①恵庭市在住の小学4～6年生
②少年少女ミニバレー大会参加者
- 参加料：無料 ●申込方法：①不要
②少年少女ミニバレー大会参加申込書にて

初心者スケート教室



1月（全4回）

土曜日・日曜日 9:30～11:30

リンク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。

- 対象：恵庭市在住の年長～初心者の小学生
- 参加料：2,000円 ●定員：50人
- 申込日：12月上旬 ●申込方法：[ホームページ](#)

親子向け教室

親子運動塾

9/13～11/29（全10回）

金曜日 16:30～18:00

親子で簡単にできるエクササイズを体験して、楽しく身体を動かそう!!
マットやボールを使ったエクササイズや、身体ひとつでできるようなトレーニングを行います。

- 対象：小学1～6年生と保護者 ●参加料：1組／7,000円 ●定員：20組 ●申込日：8/13～8/22
- 申込方法：[ホームページ](#)

申込方法

[ホームページ](#) でお申込み

- 1 申込み
「@eniwa-taikyo.com」からのメールを受信できるように設定後、お申込みください。
- 2 「受付確認」メールの受信
- 3 「受付番号通知」メールの受信

[窓口](#) でお申込み

- 1 総合体育館受付窓口へ来館
受付時間：9:00～20:30
- 2 「申込み代行用紙」の受取
- 3 「申込み代行用紙」の記入・提出
- 4 「受付番号（開催要項）」の受領

[電話](#) でお申込み

- 1 NPO法人恵庭市体育協会へ電話
電話番号：0123-21-9900
受付時間：平日 9:00～17:00
- 2 申込み内容の連絡・確認
- 3 「受付番号」の受領

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