

2022年 2023年  
10月▶3月 開催



この広報紙はスポーツ振興くじ  
助成を受けて発行しています。

# スポーツ教室・イベントスケジュール

## 子ども向け教室

### リズムジャンプ体操教室

音楽に合わせて身体を動かし「リズム感」、「運動能力」の向上につなげます

【第3期】●10/24・31 ●11/14・28 ●12/12・26

【第4期】●1/23・30 ●2/13・27 ●3/13・27

(月曜日・各全6回) 17:00~18:00

【対象】市内小学1~6年生

【定員】15名

【参加料】3,000円

【講師】(一財)スポーツトレーニング協会  
認定インストラクター  
早坂雄一先生



### 北海道ハイテクACアカデミーの「たいいく&スポーツ教室」

楽しく身体を動かしながら、  
この時期に必要な能力を身につけよう

【後期】●10月~2月

(木曜日/月2回・全10回)

【時間】①16:00~17:00

②17:00~18:00

【対象】①小学1~3年生

②小学4~6年生

【定員】各10名

【参加料】5,000円

【講師】

北海道ハイテクACアカデミーコーチ

【場所】ハイテクアリーナ



河内紀彦コーチ



猪口実乃里コーチ



竹内彪真コーチ

## 大人向け教室

### ZUMBA®

ラテンの音楽のノリの良いリズムで  
楽しく汗をかける有酸素プログラム

【第3期】●10/24・31 ●11/14・28 ●12/12・26

【第4期】●1/23・30 ●2/13・27 ●3/13・27

(月曜日・各全6回) 19:15~20:15

【対象】16歳以上の市民

【定員】20名

【参加料】3,000円

【講師】ZUMBA® インストラクター  
AYA 先生



### リラックス&エナジーヨガ教室

初めての方や、からだがかた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

【第3期】●10/11・18・25 ●11/8・15・22

●12/6・13・20

【第4期】●1/10・17・24 ●2/7・14・21 ●3/7・14・28

(火曜日・各全9回) 19:15~20:30

【対象】16歳以上の市民

【定員】20名

【参加料】4,500円

【講師】ヨガ  
インストラクター



渡部智華先生



武田真弓先生

### バレトン教室

「バレエ×ヨガ×フィットネス」の動きを組み合わせた  
ボディメイクエクササイズです

【第3期】●10/6・13・20・27 ●11/10・17・24

●12/8・15・22

【第4期】●1/12・19・26 ●2/2・9・16 ●3/2・9・16・23

(木曜日・各全10回) 10:15~11:15

【対象】16歳以上の市民

【定員】20名

【参加料】5,000円

【講師】バレトン インストラクター  
菊池日奈子先生



### お申込み方法

NPO法人恵庭市体育協会のホームページから  
お申込みください。

### 教室申込期間

第3期・9/5(月)~9/11(日)

第4期・12/5(月)~12/11(日)



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



QRコードをスマートフォンで読み込むと、  
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。



### お申込み 注意事項

- 詳しくはお問い合わせいただくか、NPO法人恵庭市体育協会ホームページでご確認ください。
- 最少催行人数に達しない場合は、開催中止となります。
- 開催につきましては、新型コロナウイルス感染状況を踏まえ、中止する場合がございます。

## えにわ総合型スポーツクラブ プログラム

### 総合体育館アリーナ

火曜日 ●卓球 14:00～16:00 講師：宮嶋修一、沼田義生  
水曜日 ●スポンジテニス 10:00～12:00 講師：伊藤 裕



宮嶋修一



沼田義生



伊藤 裕

### 総合体育館 格技室

月曜日※●月曜の朝ヨガ 9:30～10:30 講師：田口麻里  
火曜日 ●リラックスヨガ 13:30～14:30 講師：金子里実  
水曜日 ●フィットネス 10:00～11:30 講師：石井優美  
木曜日 ●朝ヨガ 10:30～11:30 講師：田口麻里  
金曜日 ●カラダにやさしいヨガ 13:20～14:20  
※休館日の場合あり 講師：あゆみ、MASAYO、REIKO



金子里実



石井優美



田口麻里



あゆみ



MASAYO



REIKO



MIYUKI

### 福住屋内運動広場

木曜日 ●パフォーマンスアップ ダイナミックストレッチング 19:15～20:00 講師：MIYUKI  
金曜日 ●夜ヨガ 19:00～20:00 講師：金子里実

### グッズ販売中！ Tシャツ・ジップパーカー



### クラブ会員募集中！

●入会金：1,000円 ●年会費：高校生～65歳未満/5,000円 ●小中学生・65歳以上/3,000円 ●市外/10,000円

【お問い合わせ先】えにわ総合型スポーツクラブ TEL.0123-21-9900 E-mail: info@eniwa-taikyo.com

## 北海道ハitekACアカデミー

北海道ハitekACアカデミーでは9教室があり、運動を楽しみながら基本を身につける「レギュラーコース」、試合や大会を通して応用力を磨く「アスリートコース」等、様々なニーズに合ったプログラムを用意しています。

※詳しい教室や内容などについては、北海道ハitekACアカデミーホームページをご確認ください。 <http://jsc.hms.hht.ac.jp/>

### 【お問い合わせ先】

●総合型地域スポーツクラブ 北海道ハitekACアカデミー  
恵庭市恵み野北2丁目12-4 インドアスタジアム内  
TEL.0123-36-3600 (平日 13:00～20:00)



## ノルディックウォーキング教室

- と き 令和4年10月2日(日) 9:00～10:30 ※雨天決行
- ところ はなふる(道と川の駅) ※集合場所：中央芝生広場
- 定 員 20名
- 対 象 小学生以上の市民で、医師から運動制限を受けていない方  
※小学生が参加する場合は、保護者同伴での参加となります。
- 内 容 実技「ノルディックウォーキング」
- 講 師 札幌国際大学スポーツ人間学部スポーツ指導学科  
健康運動指導士 本多理紗氏
- 持ち物 飲み物・帽子・マスク・タオル・ポール  
※ポールは無料で貸し出しも行っていきます。



- 参加料 無 料
- その他 新型コロナウイルス感染状況により中止する場合がありますので、予めご了承ください。

【申 込 み】恵庭市体育協会ホームページ・特設フォーム、総合体育館窓口または、お電話(平日/9:00～17:00)でお申込みください。

【受 付 期 間】9月12日(月) 9:00～9月18日(日) 17:00まで

【お問い合わせ先】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/>