

プログラム
参加方法

- ① えにわ総合型スポーツクラブの会員になる もしくは
② 入館料 + 指導料 (市内100円、市外200円) を支払う



このチラシは「スポーツ振興くじ助成金」を受けて作成・印刷しております。



田口 麻里 先生

【中級】アクティブヨガ

日時 第2・第4月曜日 10:30~11:30
会場 総合体育館 格技室

月曜日

【初級】リラックスヨガ

日時 毎週木曜日 11:00~12:00
会場 総合体育館 格技室

木曜日

朝から動き、心とカラダを目覚めさせましょう。カラダ全体のエネルギーの流れを作り出し、有意義な1日に！



山本 沙奈絵 先生

朝のピラティス

日時 毎週火曜日 10:00~11:00
会場 総合体育館 格技室

火曜日

夜のピラティス

日時 毎週木曜日 19:00~20:00
会場 総合体育館 研修室

木曜日

ピラティスを通じてご自身のカラダの状態を知り、その先の変化を一緒に楽しんでいきましょう。



小野 里実 先生

【初級】はじめてのヨガ

日時 毎週火曜日 13:30~14:30
会場 総合体育館 格技室

火曜日

心とカラダを緩める時間がありますか？贅沢なリラックスタイムを自分のために。どなたでもお気軽にお越しください。



沼田 義生 先生

卓球

日時 毎週火曜日 14:00~16:00
会場 総合体育館 アリーナ

火曜日

はじめてラケットを持つ方でも安心してご参加いただけます。運動不足解消にもピッタリ！

渡部 智華 先生
武田 真弓 先生

【中級】からだスッキリヨガ

日時 毎週火曜日 18:30~20:00
会場 総合体育館 格技室

火曜日

楽しくヨガを行いながら、心とカラダを健やかに保ちましょう。皆さんにお会いできるのを楽しみにお待ちしております。



伊藤 裕 先生

スポンジテニス

日時 毎週水曜日 10:00~12:00
会場 総合体育館 アリーナ

水曜日

柔らかいボールを使って、バドミントンコートのサイズで行うやさしいテニスです。未経験者でも楽しめます！



石井 優美 先生

フィットネス

日時 毎週水曜日 10:30~11:30
会場 総合体育館 格技室

水曜日

どのクラスも、どなたでも無理せず行え、「無理をしていないけれどもカラダを動かした！」と感じていただけるようなプログラムを心がけています。



MIYUKI 先生

45分で完結！脂肪燃焼エクササイズ

日時 毎週水曜日 19:10~19:55
会場 福祉屋内運動広場

水曜日

運動習慣を身につけてコツコツ継続で、カラダは確実に反応してくれます。皆さんとそんな喜びを共有していきたいです。



菊池 日奈子 先生

バレトン

日時 毎週木曜日 9:45~10:45
会場 総合体育館 格技室

木曜日

バレエの要素にヨガやフィットネスの要素を加えたエクササイズです。楽しく動きながら、姿勢を美しく、筋力アップを目指しましょう。ストレッチポールをお持ちの方はご持参ください。

あゆみ 先生
REIKO 先生

【初級】からだにやさしいヨガ

日時 毎週金曜日 13:20~14:20
会場 総合体育館 格技室

金曜日

ご自身の心とカラダを優しく労わる時間を作りませんか？どなたでもご参加いただけるレッスンになっております。お待ちしております。



遠矢 瞳 先生

【初級】リフレッシュヨガ

日時 毎週金曜日 19:00~20:00
会場 総合体育館 研修室

金曜日

深い呼吸とともに心地よくカラダを動かし、心とカラダを緩めましょう。カラダの硬い方や初心者の方も大歓迎です。

「バレトン」で使用するストレッチポールの貸出本数には限りがありますので、ご了承ください。

レベルの大まかな基準

- 【初級】 はじめてヨガをする方、当協会プログラムに通って間もない方
【中級】 当協会プログラムに複数回、複数年通っている方、強度を上げたい方



NPO 法人 恵庭市スポーツ協会

〒061-1449 恵庭市黄金中央5丁目199-2 恵庭市総合体育館内



0123-21-9900(平日 9:00~17:00)



info@eniwa-spo.com



https://www.eniwa-spo.com



北海道ハイクACアカデミー 「2025年度会員募集プログラム紹介♪」



子どもの未来を育てる「北海道ハイクACアカデミー」

ただ「スポーツが上手になる」「走ることが速くなる」だけじゃない。
当クラブは、身体の使い方や運動の基本をしっかり身に付け、
一生ものの“動ける身体”と“前向きな心”を育てます！



技術と心の成長も一緒に

技術の上達だけではなく「元気な挨拶ができる」「荷物をきれいに置ける」「仲間や用具を大切にできる」
そんな“あたりまえ”を大切にすることで、運動を通して思いやりや礼儀、感謝の心も育てていきます。

たいスポ(スクールコース)

運動が得意な子も、ちょっぴり苦手な子も大歓迎♪一人ひとりの「できた!」を見つけて伸ばすスクールです。

“楽しい”と思えることが、上達への近道。自然と運動が好きになる環境をつくっています。



タグラグビー(クラブチームコース)

タックルの代わりに腰付けたタグを取り合うタグラグビー
スピード・判断力・チームワークが求められるスポーツ。
基礎技術の習得はもちろん、心も成長出来る環境で選手一人ひとりの挑戦を全力でサポートします。

陸上(クラブチームコース)

「もっと速くなりたい」「もっと極めたい」そんな思いをもつ選手たちの本気の挑戦を本気でサポートします。

あらゆるスポーツの基礎となる「走る」を中心に、「跳ぶ」「投げる」などの多種目を経験。

未来へ繋がる“本気の力”を育てます。



新規入会費 7,500円

月会費

スクールコース 3,900円 クラブチームコース 7,000円

活動場所

たいスポ・タグラグビー / ハイクアリーナ
陸上 / インドアスタジアム

たいスポ

水曜日 ●年少～小学1年生 / 16:00-17:00
木曜日 ●年少～年長 / 16:00-17:00 ●小学1～3年生 / 17:00-18:00
●小学4～6年生 / 18:00-19:00

陸上

火曜日 / 金曜日 ●小学生 / 17:00-19:00 ●中高生以上 / 18:30-20:30

タグラグビー

水曜日 ●小学生 / 17:00-19:00

施設利用について

北海道ハイクACアカデミーの活動場所
(ハイクアリーナ・インドアスタジアム)は
貸し切り利用可能です！

ハイクアリーナ

●夏季 5,000円 ●冬季 6,000円 ※暖房費含む

インドアスタジアム

●夏季10,000円 ●冬季11,000円 ※暖房費含む

詳しい内容については、下記の電話番号にご連絡ください。

お問
い合
せ先

総合型地域スポーツクラブ
北海道ハイクACアカデミー

TEL.0123-36-3600
(平日11:00-20:00)



公式WEBサイト



メール



instagram