

8月から順次開講

第2期スポーツ教室

受付開始
7月16日～各館開催日前日まで

無料体験レッスン

	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)
体験時間 45分	青年センター プール・音楽室 (緑町西2丁目11) ☎383-1221	市民体育館 柔剣道室 (野幌町9) ☎384-5001	東野幌体育館 研修室1 (東野幌町28-23) ☎382-5000	大麻体育館 第2体育室 (大麻中町26-17) ☎887-6800
10:00~	<p>「自分に合った種目を見つけたい」 「教室名だけでは内容がわかりづらい」 「どんな種目が体験してみたい」 という方は、是非ご参加ください!</p> <p>未経験者大歓迎!</p> 			ステップエクササイズ (本山千弘) 40名
11:00~				簡単ダンスエクササイズ (鵜飼裕子) 40名
12:00				
13:00~				ピラティス (柏田かおり) 40名
14:00~		ヨガ (鼻和絵美子) 40名	エクササイズ (鵜飼裕子) 30名	背骨コンディショニング (上田加代子) 40名
15:00~	※15:30~ 水中ウォーキング (野口倫子) 40名		ボクシングエアロ (今井友紀) 30名	
16:00~		簡単ダンスエクササイズ (鵜飼裕子) 35名	ピラティス (斉藤千鶴子) 30名	
17:00~	ヨガ (五月女華奈子) 30名	ボクシングエアロ (今井友紀) 35名	ストレッチ&体幹トレーニング (斉藤千鶴子) 30名	体調改善 (谷口美由紀) 40名
18:00~	ストレッチ&体幹トレーニング (野口倫子) 30名			ラテンエアロ (谷口美由紀) 40名
19:00~	水中コンディショニング (野口倫子) 40名		燃焼! リズム&ダンス (伊藤美彩季) 30名	
20:00~			男性限定 おやじエクササイズ (本山千弘) 30名	

予約方法 • 市民体育館 (384-5001) 電話申込のみ (先着順)

受付期間 7月16日(火) 9時~

その他


• 受講料：無料 ※個人使用料は別途必要です。

※個人使用料は、一度お支払いいただくとその日の無料体験レッスンに限り、再入館が可能です。
※定期券も使用できます。

• 対象：16歳以上

• 運動しやすい服装で参加してください。

→色のついている教室  は、運動靴が必要です

 は、水着・水泳帽が必要です。

• 令和6年度第1期に受講している教室は、体験できません。

• 活動場所への受講者以外のお入室はお断りしております。

• 第2期教室の申込期間 ⇒ 7月29日(月) ~ 31日(水)

令和6年度
新規教室

7月26日(金)

東野幌体育館
18:00~18:45

自重トレーニング
(塚原ゆかり) 30名

個人使用料 一覧		
	一般	65歳以上
体育館	200円	100円
プール	500円	250円

< 問い合わせ先 > 一般財団法人江別市スポーツ振興財団 スポーツ振興課事業係 (市民体育館 ☎384-5001)