

令和4年度 スポーツ教室一覧

※定員を超える申込みがあった場合は、抽選となります。受講決定後、その権利を他人(家族を含む)に譲渡することはできません。
 ※ふれあい健康教室の①と②について、希望する時間にお申し込みください。
 ※今後の状況によっては、定員など変更になる場合があります。

市民体育館

江別市野幌町9
(011)384-5001

申込日	教室名	曜日	開催日 (回)	料金	定員	
4月19日(火) ∩ 4月21日(木)	ふれあい健康教室 しらかば	火	5/17 ~ 2/28 ① 9:20 ~ 10:20 (30) ② 10:40 ~ 11:40	6,600	各 30	
	ふれあい健康教室 あかしや	水	5/18 ~ 3/1 ① 9:20 ~ 10:20 (30) ② 10:40 ~ 11:40	6,600	各 30	
	ふれあい健康教室 はまなす	金	5/27 ~ 3/17 ① 9:20 ~ 10:20 (30) ② 10:40 ~ 11:40	6,600	各 30	
	エンジョイスports教室 1期	月	5/9 ~ 10/24 13:30 ~ 15:00 (15)	4,500	40	
	レクリエーションSports教室 1期	金	5/13 ~ 10/21 13:30 ~ 15:00 (15)	4,500	40	
	ジュニアSports教室 おぞら	火	5/17 ~ 11/8 15:30 ~ 17:00 (20)	6,000	30	
	ジュニアSports教室 はやぶさ	水	5/18 ~ 11/16 15:30 ~ 17:00 (20)	6,000	30	
	親子健康教室 1期 (2~3歳児と保護者)	木	5/26 ~ 10/20 10:00 ~ 11:00 (15)	6,000	20 (組)	
	幼児運動教室 1期 (4~5歳児)	木	5/26 ~ 10/27 15:00 ~ 16:00 (15)	6,000	20	
	ヨガ教室 1期	火	5/10 ~ 8/2 14:00 ~ 15:00 (12)	4,800	40	
	簡単ダンスエクササイズ教室 1期	水	5/11 ~ 7/27 16:30 ~ 17:30 (12)	4,800	35	
	ボクシングエアロ教室 1期	金	5/13 ~ 8/5 16:00 ~ 17:00 (12)	4,800	35	
	7月14日(木) ∩ 7月16日(土)	夏休み短期体操教室(マット) (1~4年生)	7/24(日) ~ 26日(火)	8:30 ~ 9:30 3日間	900	15
		夏休み短期体操教室(鉄棒) (1~2年生)	7/28(木) ~ 30日(土)	8:30 ~ 9:30 3日間	900	15
夏休み短期体操教室(跳び箱) (1~4年生)		8/1(月) ~ 3日(水)	8:30 ~ 9:30 3日間	900	15	
8月2日(火) ∩ 8月4日(木)	ヨガ教室 2期	火	8/30 ~ 11/29 14:00 ~ 15:00 (12)	4,800	40	
	簡単ダンスエクササイズ教室 2期	水	8/31 ~ 11/30 16:30 ~ 17:30 (12)	4,800	35	
	ボクシングエアロ教室 2期	金	8/26 ~ 12/2 16:00 ~ 17:00 (12)	4,800	35	
10月18日(火) ∩ 10月20日(木)	エンジョイスports教室 2期	月	11/14 ~ 3/27 13:30 ~ 15:00 (15)	4,500	40	
	レクリエーションSports教室 2期	金	11/4 ~ 3/10 13:30 ~ 15:00 (15)	4,500	40	
	親子健康教室 2期 (2~3歳児と保護者)	木	11/17 ~ 3/23 10:00 ~ 11:00 (15)	6,000	20 (組)	
	幼児運動教室 2期 (4~5歳児)	木	11/17 ~ 3/23 15:00 ~ 16:00 (15)	6,000	20	
11月15日(火) ∩ 11月17日(木)	簡単ダンスエクササイズ教室 3期	水	12/14 ~ 3/8 16:30 ~ 17:30 (12)	4,800	35	
	ボクシングエアロ教室 3期	金	12/16 ~ 3/17 16:00 ~ 17:00 (12)	4,800	35	

※第3期ヨガ教室は、大麻体育館で実施します。

大麻体育館

江別市大麻中町26-17
(011)887-6800

申込日	教室名	曜日	開催日 (回)	料金	定員	
4月19日(火) ∩ 4月21日(木)	ふれあい健康教室 かえで	水	5/18 ~ 3/1 ① 9:20 ~ 10:20 (30) ② 10:40 ~ 11:40	6,600	各 30	
	ふれあい健康教室 いちよう	金	5/20 ~ 3/10 ① 9:20 ~ 10:20 (30) ② 10:40 ~ 11:40	6,600	各 30	
	ピラティス教室 1期	月	5/9 ~ 8/1 9:30 ~ 10:30 (12)	4,800	35	
	体調改善教室 1期	月	5/9 ~ 8/1 11:00 ~ 12:00 (12)	4,800	40	
	背骨コンディショニング教室 1期	火	5/10 ~ 7/26 10:00 ~ 11:00 (12)	4,800	35	
	ステップエクササイズ教室 1期	木	5/12 ~ 8/4 10:00 ~ 11:00 (12)	4,800	40	
	フラダンス教室 1期	木	5/12 ~ 8/4 14:00 ~ 15:00 (12)	4,800	30	
	ラテンエアロ教室 1期	木	5/12 ~ 8/11 19:00 ~ 20:00 (12)	4,800	30	
	簡単ダンスエクササイズ教室 1期	金	5/13 ~ 8/5 10:00 ~ 11:00 (12)	4,800	30	
	8月2日(火) ∩ 8月4日(木)	ピラティス教室 2期	月	8/22 ~ 11/21 9:30 ~ 10:30 (12)	4,800	35
		体調改善教室 2期	月	8/29 ~ 11/28 11:00 ~ 12:00 (12)	4,800	40
		背骨コンディショニング教室 2期	火	8/23 ~ 11/8 10:00 ~ 11:00 (12)	4,800	35
		ステップエクササイズ教室 2期	木	9/1 ~ 12/1 10:00 ~ 11:00 (12)	4,800	40
		フラダンス教室 2期	木	8/25 ~ 11/24 14:00 ~ 15:00 (12)	4,800	30
ラテンエアロ教室 2期		木	9/1 ~ 12/1 19:00 ~ 20:00 (12)	4,800	30	
簡単ダンスエクササイズ教室 2期		金	8/26 ~ 11/18 10:00 ~ 11:00 (12)	4,800	30	
11月15日(火) ∩ 11月17日(木)		ピラティス教室 3期	月	12/12 ~ 3/13 9:30 ~ 10:30 (12)	4,800	35
		体調改善教室 3期	月	12/12 ~ 3/13 11:00 ~ 12:00 (12)	4,800	40
		背骨コンディショニング教室 3期	火	12/13 ~ 3/7 10:00 ~ 11:00 (12)	4,800	35
		ヨガ教室 3期	火	12/13 ~ 3/14 13:30 ~ 14:30 (12)	4,800	40
		ステップエクササイズ教室 3期	木	12/15 ~ 3/9 10:00 ~ 11:00 (12)	4,800	40
		フラダンス教室 3期	木	12/15 ~ 3/9 14:00 ~ 15:00 (12)	4,800	30
		ラテンエアロ教室 3期	木	12/15 ~ 3/9 19:00 ~ 20:00 (12)	4,800	30
	簡単ダンスエクササイズ教室 3期	金	12/16 ~ 3/10 10:00 ~ 11:00 (12)	4,800	30	

無料体験レッスン(4月・7月・11月)

「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」「どんな種目か体験してみたい」という方のために、スポーツ教室を無料で体験できます。(個人使用料は必要となります)

※市内4体育館で開催します。種目・時間など、詳細はホームページ広報ページでお知らせします。

トレーニング室 早朝開放月間



夏の暑い期間に市民体育館・大麻体育館のトレーニング室を通常より1時間早めて8時からの開放となります。

期 間 : 7月中旬~8月上旬(予定)

※トレーニング室以外は9時からのご利用となります。



青年センター

江別市緑町西2丁目11
(011)383-1221

申込日	教室名	曜日	開催日 (回)	料金	定員
4月19日(火) ∩ 4月21日(木)	ふれあい健康教室 ななかまど	月	5/16 ~ 3/20 ① 9:20 ~ 10:20 (30) ② 10:40 ~ 11:40	6,600	各20
	小学生水泳教室1年 (月曜コース)1期	月	5/9 ~ 7/11 17:15 ~ 18:30 (10)	7,000	30
	小学生水泳教室3~4年 (火曜コース)1期	火	5/10 ~ 7/26 17:15 ~ 18:30 (10)	7,000	20
	小学生水泳教室2年 (木曜コース)1期	木	5/12 ~ 7/28 17:15 ~ 18:30 (10)	7,000	30
	水中ウォーキング教室 1期	月	5/9 ~ 8/1 15:30 ~ 16:30 (12)	4,800	40
	ストレッチ&体幹 トレーニング教室 1期	月	5/9 ~ 8/1 18:00 ~ 19:00 (12)	4,800	30
	水中コンディショニング教室 1期	水	5/11 ~ 8/3 19:00 ~ 20:00 (12)	4,800	40
	ヨガ教室 1期	木	5/12 ~ 7/28 11:00 ~ 12:00 (12)	4,800	30
8月2日(火) ∩ 8月4日(木)	小学生水泳教室1年 (月曜コース)2期	月	9/5 ~ 11/21 17:15 ~ 18:30 (10)	7,000	30
	小学生水泳教室3~4年 (火曜コース)2期	火	9/6 ~ 11/8 17:15 ~ 18:30 (10)	7,000	20
	小学生水泳教室2年 (木曜コース)2期	木	9/8 ~ 11/17 17:15 ~ 18:30 (10)	7,000	30
	水中ウォーキング教室 2期	月	9/5 ~ 11/28 15:30 ~ 16:30 (12)	4,800	40
	ストレッチ&体幹 トレーニング教室 2期	月	8/22 ~ 11/28 18:00 ~ 19:00 (12)	4,800	30
	水中コンディショニング教室 2期	水	9/7 ~ 11/30 19:00 ~ 20:00 (12)	4,800	40
	ヨガ教室 2期	木	8/25 ~ 11/17 11:00 ~ 12:00 (12)	4,800	30
11月15日(火) ∩ 11月17日(木)	水中ウォーキング教室 3期	月	12/19 ~ 3/20 15:30 ~ 16:30 (12)	4,800	40
	ストレッチ&体幹 トレーニング教室 3期	月	12/19 ~ 3/20 18:00 ~ 19:00 (12)	4,800	30
	水中コンディショニング教室 3期	水	12/14 ~ 3/15 19:00 ~ 20:00 (12)	4,800	40
	ヨガ教室 3期	木	12/15 ~ 3/16 11:00 ~ 12:00 (12)	4,800	30

東野幌体育館

江別市東野幌町28-23
(011)382-5000

申込日	教室名	曜日	開催日 (回)	料金	定員
4月19日(火) ∩ 4月21日(木)	ふれあい健康教室 つつじ	木	5/26 ~ 3/16 ① 9:20 ~ 10:20 (30) ② 10:40 ~ 11:40	6,600	各30
	おやじエクササイズ教室 1期	月	5/9 ~ 8/1 19:30 ~ 20:30 (12)	4,800	30
	ピラティス教室 1期	火	5/10 ~ 7/26 10:00 ~ 11:00 (12)	4,800	30
	エクササイズ教室 1期	水	5/11 ~ 8/10 14:00 ~ 15:00 (12)	4,800	30
	ストレッチ&体幹 トレーニング教室 1期	木	5/12 ~ 7/28 14:00 ~ 15:00 (12)	4,800	30
	ボクシングエアロ教室 1期	木	5/12 ~ 8/4 19:30 ~ 20:30 (12)	4,800	30
	メカダンス教室 1期	金	5/13 ~ 7/20 19:30 ~ 20:30 (12)	4,800	30
	おやじエクササイズ教室 2期	月	8/22 ~ 11/28 19:30 ~ 20:30 (12)	4,800	30
8月2日(火) ∩ 8月4日(木)	ピラティス教室 2期	火	8/23 ~ 11/15 10:00 ~ 11:00 (12)	4,800	30
	エクササイズ教室 2期	水	8/24 ~ 11/30 14:00 ~ 15:00 (12)	4,800	30
	ストレッチ&体幹 トレーニング教室 2期	木	8/25 ~ 12/1 14:00 ~ 15:00 (12)	4,800	30
	ボクシングエアロ教室 2期	木	8/25 ~ 12/1 19:30 ~ 20:30 (12)	4,800	30
	メカダンス教室 2期	金	8/26 ~ 12/2 19:30 ~ 20:30 (12)	4,800	30
	おやじエクササイズ教室 3期	月	12/19 ~ 3/20 19:30 ~ 20:30 (12)	4,800	30
	ピラティス教室 3期	火	12/13 ~ 3/7 10:00 ~ 11:00 (12)	4,800	30
11月15日(火) ∩ 11月17日(木)	エクササイズ教室 3期	水	12/14 ~ 3/15 14:00 ~ 15:00 (12)	4,800	30
	ストレッチ&体幹 トレーニング教室 3期	木	12/15 ~ 3/9 14:00 ~ 15:00 (12)	4,800	30
	ボクシングエアロ教室 3期	木	12/15 ~ 3/9 19:30 ~ 20:30 (12)	4,800	30
	メカダンス教室 3期	金	12/16 ~ 3/10 19:30 ~ 20:30 (12)	4,800	30

水泳やトレーニングを始めてみませんか？

ワンポイント水泳

青年センター

水慣れから4泳法まで、個人のレベルに合わせた泳法に関する技術的な指導が無料で受けられます。(個人使用料は必要となります)

※毎月の予定表をホームページに掲載しておりますのでご覧ください。広報えべつでもお知らせします。



ワンポイントトレーニング フリーウェイトトレーニング指導

市民体育館 大麻体育館
市民体育館

指導員によるトレーニングマシンの使用方法や、江別パワーリフティング協会の専門指導員による、フリーウェイトの指導が無料で受けられます。(個人使用料は必要となります)

※トレーニング室が使用できない日や指導員不在の日がございます。毎月の予定表をホームページに掲載しておりますのでご覧ください。市民体育館までお問い合わせください。

健康トレーニング指導相談

市民体育館 大麻体育館

●健康トレーニング指導相談

個人の体力レベルや目的に応じたトレーニングメニューを作成し、運動指導を行います。

受講料 3,000円(体力測定、個別指導6回)

※その都度、個人使用料がかかります。

●体力測定

個人・団体等で現在の体力レベルを測定したい方を対象に体力測定、形態測定を行います。

受講料 1,000円(別途、個人使用料がかかります)

●マンツーマントレーニング

個別で運動指導を希望する方に、マンツーマンで指導を行います。

受講料 500円(別途、個人使用料がかかります)

※高校生以上が対象です。

※全て事前予約が必要です。

スポーツ大会・講習会のご案内

4月～6月



※自然災害等により日程の変更または中止、申込期間の延長となる場合があります。

グリーンボール 実技講習会	①5月22日(日) ②6月4日(土) 受付:9時～	飛鳥山公園 グリーンボール場	申込:不要 参加料:無料	用具の貸出有り
えべつグリーン ウォーキング	5月29日(日) 受付:8時45分～	出発:市民体育館 コース:野幌地区	参加料:無料 定員:30名	申込:5月9日～22日 ゴミ拾い用具の貸出有り
集まれ、ちびっ子! 元気祭り!!2022	6月19日(日) 開場:9時～	市民体育館	申込:不要 参加料:無料	対象:小学生以下の 子どもと家族
健康セミナー①	6月29日(水) 受付:9時30分～	会場・申込先: 野幌公民館 参加料:無料	 健康セミナー	 集まれ、ちびっ子! 元気祭り!!

7月～9月

市民グリーンボール 普及交流会	・7月3日(日) 申込:6月8日～21日 ・9月25日(日) 申込:9月1日～14日 飛鳥山公園 グリーンボール場	料金 小中学生 300円 高校生以上 600円	定員:54名 用具の貸出有り
第30回 原始林 クロスカントリー大会	9月4日(日) 野幌総合運動公園	申込:7月1日～31日 種目: 10km一般男・女(高校生以上) 5km一般男・女(中学生以上) 3km小学生・ファミリー	料金: 高校生以上 2,500円 小中学生 1,400円 ファミリー 3,000円

10月～12月

健康セミナー②	10月21日(金) 受付:9時30分～	会場・申込先: 江別コミュニティセンター 参加料:無料	原始林クロスカントリー大会  グリーンボール普及交流会 
----------------	------------------------	-----------------------------------	---

1月～3月

クロスカントリースキー 歩くスキー講習会	1月14日(土) 受付:9時～	飛鳥山公園 多目的広場	申込:12月12日～25日 ※市民体育館のみ	参加料:無料 定員:30名 用具の貸出有り
第49回 春の水泳記録会	2月5日(日) 男子開場:8時30分～ 女子:男子終了後開場	青年センター プール	申込:1月4日～13日 ※青年センターのみ	参加料:1種目300円 リレー400円
第4回 えべつ 冬のスポーツまつり	2月11日(土祝) 飛鳥山公園	<競技種目> 申込:1月10日～23日 ※市民体育館のみ 種目:雪上5人6脚・雪上3本綱引き (各種目 小学生の部・一般の部) 料金:小学生の部 1,500円 一般の部(中学生以上) 2,000円 ※各種目先着12チーム	・その他、バナナボート など当日参加型の イベント有 ※申込不要・一部有料	



令和4年度 スポーツ教室

受講者募集!

▶ 申込は、最寄りの体育館へ申込用紙を提出していただきます。電話での申込みはできません。(期間などは中面を確認してください)
 ▶ 受講対象年齢は、令和4年4月1日現在の満年齢です。ただし、2期親子健康教室・2期幼児運動教室については、10月1日現在の満年齢となります。



生涯スポーツ教室

ふれあい健康教室 対象:65歳以上
 ストレッチや簡単トレーニングを中心に活動し、健康寿命延伸、体力の維持を目指します。

レクリエーションスポーツ教室 対象:60歳以上
 ハッピーボウリングやペタンク、フライングディスクなどのレクリエーションスポーツを中心に活動する教室です。

エンジョイスports教室 対象:16歳以上の女性
 幅広い年齢層を対象とした女性限定の教室です。パドミントンやミニバレーなど、屋内外でいろいろな活動を行います。

ジュニアスポーツ教室 おおぞら:小学1~2年生
 はやぶさ:小学3~4年生
 各種スポーツや運動遊びを通じて、基礎体力の向上と仲間づくりを目指します。

夏休み短期体操教室 マット・跳び箱:小学1~4年生
 鉄棒:小学1~2年生
 体操種目(鉄棒、跳び箱、マット)の苦手克服にチャレンジする教室です。

幼児運動教室 対象:4~5歳児
 走る、跳ぶ、投げる、転がるなど、遊びを通じて、身体のいろいろな使い方を覚え、幼児期の健康維持と運動習慣を身につけます。

親子健康教室 対象:2~3歳児と保護者
 走る、跳ぶ、投げるなどの基本動作や遊びを通じて、親子のコミュニケーションを深め、友達づくりや集団活動のルールを楽しく学びます。

幼児運動教室



ステップエクササイズ

アクア系教室



小学生水泳教室 対象:1~4年生(身長115cm以上)
 初心者を対象にした水泳教室です。水慣れから水泳の基礎を楽しく学びます。

水中ウォーキング教室 対象:16歳以上
 水の特性(水温・浮力・水圧・抵抗)を活かし、膝・腰などに負担をかけずにできる全身運動を行う教室です。

水中コンディショニング教室 対象:16歳以上
 水の特性を利用し、身体への負担を軽減しながら、プールの中で体幹トレーニングや有酸素運動などを行い、体調の改善を目指します。

エアロ系教室



ステップエクササイズ教室 対象:16歳以上
 音楽に合わせてステップ台を昇り降りするエアロビクスです。脚やヒップ周りの筋力の強化を目指します。

ラテンエアロ教室 対象:16歳以上
 ラテン音楽に合わせて身体を動かします。運動量も多く、ウエストシェイプやストレス解消の効果が得られます。

ボクシングエアロ教室 対象:16歳以上
 キックボクシングのパンチやキックなどのフォームを取り入れたエアロビクス教室です。脂肪燃焼に加え、シェイプアップ効果が得られます。

男性限定教室



おやじエクササイズ教室 対象:16歳以上の男性
 男性限定の夜間教室です。ストレッチや簡単なトレーニング、有酸素運動を行い、ストレス解消と引き締まった身体を目指します。

フラダンス



ストレッチ&体幹トレーニング

ダンス系教室



フラダンス教室 対象:16歳以上
 ハワイの伝統舞踊です。基本的な動きや振付けを学び、ハワイアン音楽に合わせて健康増進を目指します。

簡単ダンスエクササイズ教室 対象:16歳以上
 ダイエット、健康づくり、ストレス解消を目的に、いろいろなジャンルのダンス(DIY、DISCO WORLDなど)が楽しめる教室です。

~~**メガダンス教室** 対象:16歳以上
 世界中の様々な音楽に合わせて体を動かし、楽しみながらシェイプアップ、リフレッシュの効果を高めるとともに、柔軟性の向上を目指します。~~

ヨガ系教室



ヨガ教室 対象:16歳以上
 ヨガの呼吸方法や基本的なポーズを学びます。運動不足解消や柔軟性の向上、心身のリラックス効果が得られます。

ピラティス教室 対象:16歳以上
 呼吸法を活用しながら、普段意識して使うことの少ないインナーマッスル(体幹深層部の筋肉)を鍛えます。



複合型教室



体調改善教室 対象:16歳以上
 スポーツパフォーマンスの向上、疲れにくい身体、さまざまな不調(こり・むくみ・肥満・慢性痛・冷え)の解消を目指します。

エクササイズ教室 対象:16歳以上
 ストレッチ、エアロビクス、簡単な筋力トレーニングを総合的にを行う教室です。

背骨コンディショニング教室 対象:16歳以上
 肩こり、腰痛、冷え、内臓不調など、背骨のゆがみが原因で起こる様々な症状の改善・緩和を目指します。

ストレッチ&体幹トレーニング教室 対象:16歳以上
 体幹(胴体の中心部全般)を鍛えることで、基礎代謝の向上、姿勢改善、メタボ対策、スポーツパフォーマンスの向上を目指します。

