平成28年度スポーツ教室

受講者募集!!

～平成28年度江別市の４つの体育館で行われるスポーツ教室の受講者を募集します！～

● 募集教室の紹介 ● ※詳しい申込内容は中ページをご覧ください ●

対象：65歳以上
高齢者ふれあい健康教室
ストレッチやウォーキングをはじめ、ハッピーボウリングやペタンクなどレクリエーションスポーツを中心に活動し、健康づくり仲間づくりを目指します。

対象：16歳以上の女性
エンジョイスポーツ教室
幅広い年齢層を対象とした女性限定のスポーツ教室です。バドミントンやミニバレー、グリーンボールなど、室内外でいろいろな活動をします。

対象：2歳～就園前の幼児と保護者
親子健康教室
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学びます。

ジュニアスポーツ教室
鉄棒、跳び箱、マット運動やレクリエーションスポーツなど、遊びや運動を通じて基礎体力の向上と仲間づくりを目指します。

おおぞら
小学1～2年生対象教室です。

はやぶさ
小学3～4年生対象教室です。

対象：1～6年生（身長115cm以上）
小学生水泳教室
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。

対象：16歳以上
アクアビクス教室
水の抵抗や水圧等を利用し、音楽に合わせて行う水中のエアロビクスです。

対象：16歳以上
水中ウォーキング教室
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出来る全身運動です。

対象：小学生
ジュニアジャズ・ヒップホップ教室
ジャズ・ヒップホップのリズムに合わせ、基礎的な運動能力やリズム感、表現力を養います。

対象：16歳以上
ナイトボクシングエアロ教室
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の夜間教室です。脂肪燃焼に加えシェイプアップ効果が得られます。

対象：16歳以上
ステップエクササイズ教室
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を強化します。

対象：16歳以上
ピラティス教室
ナイトピラティス教室
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（体幹深部の筋）を鍛えます。

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

対象：16歳以上
ヨガ教室
ナイトヨガ教室
ヨガの呼吸方法、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。

対象：16歳以上
背骨コンディショニング教室
肩凝り、腰痛、冷え、内蔵不調など、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。

対象：16歳以上
パワフルエアロ教室
音楽に合わせて、ジョギングやジャンプを中心としたハイインパクトな有酸素運動です。

対象：16歳以上の男性
おやじエクササイズ教室
男性限定の夜間教室です。ストレッチや簡単な筋力トレーニング、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。

対象：16歳以上
バランスコーディネーション教室
簡単なストレッチや関節ほぐし、筋力トレーニングを通じて、体の筋力・骨格・自律神経のバランスの調整を目指します。

対象：16歳以上
ソフトエアロ教室
音楽に合わせて、ウォーキングやステップを中心としたローインパクトの有酸素運動です。

対象：16歳以上
ラテンエアロ教室
ラテンの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。

対象：16歳以上
ズンバ教室
ラテンを初め世界中の音楽とダンスが楽しめるダンスフィットネスエクササイズです。

対象：16歳以上
体調改善教室
スポーツのパフォーマンスの向上、疲れにくい体など、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。

対象：16歳以上
エクササイズナイト
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行う夜間教室です。

対象：小学生以上
登山教室
初心者向けの登山教室です。事前に登山の基礎知識を学ぶ研修会もあり、安全で楽しい登山の正しい知識と技術を学びます。

お問い合わせは ...
一般財団法人 江別市スポーツ振興財団
〒069-0813 江別市野幌町９番地　江別市民体育館内
TEL 384-5001 http://www.e-spo.or.jp
江別市スポーツ振興財団 検索

平成28年度 スポーツ教室一覧

●申し込み方法●

・各教室の申込受付期間内に、最寄りの体育館へ申込書を提出していただきます。

※電話での申込はできません。※申込多数の場合は抽選となります。

●申し込みの注意事項●

・対象年齢は、平成28年4月1日現在の満年齢です。ただし、2期親子健康教室については9月1日現在の満年齢となります。
・都合により、日程等が変更になることがあります。
・高齢者ふれあい健康教室及びエンジョイスポーツ教室は、一人一教室のみ受講可能です。

大麻体育館

申し込み日	教室名	曜日	開催日 (回数)	料金(円)	定員
4月5日(火)〜4月7日(木)	高齢者ふれあい健康教室 かえで	水	5/11〜3/8 10:00~12:00 (25)	5000	60
	高齢者ふれあい健康教室 いちょう	金	5/13〜3/10 10:00~12:00 (25)	5000	60
	ステップエクササイズ教室 1期	月	4/18〜8/1 10:00~11:00 (15)	4500	40
	ラテンエアロ教室 1期	月	4/18〜8/1 10:00~11:00 (15)	4500	30
	バランスコーディネーション教室 1期	月	4/18〜7/4 19:30~20:30 (10)	3000	30
	ピラティス教室 1期	火	4/19〜8/2 10:00~11:00 (15)	4500	30
	体調改善教室 1期	水	4/20〜8/3 10:00~11:00 (15)	4500	30
	ヨガ教室 1期	木	4/21〜8/4 11:00~12:00 (15)	4500	30
	ナイトボクシングエアロ教室 1期	木	4/21〜8/11 19:30~20:30 (15)	4500	40
7月19日(火)〜7月21日(木)	ステップエクササイズ教室 2期	月	8/22〜12/12 10:00~11:00 (15)	4500	40
	ラテンエアロ教室 2期	月	8/22〜12/12 10:00~11:00 (15)	4500	30
	バランスコーディネーション教室 2期	月	8/22〜12/19 19:30~20:30 (15)	4500	30
	ピラティス教室 2期	火	8/23〜11/29 10:00~11:00 (15)	4500	30
	体調改善教室 2期	水	8/24〜12/7 10:00~11:00 (15)	4500	30
	ヨガ教室 2期	木	8/25〜12/15 11:00~12:00 (15)	4500	30
	ナイトボクシングエアロ教室 2期	木	8/25〜12/8 19:30~20:30 (15)	4500	40
12月6日(火)〜12月8日(木)	ステップエクササイズ教室 3期	月	1/16〜3/20 10:00~11:00 (10)	3000	40
	ラテンエアロ教室 3期	月	1/16〜3/20 10:00~11:00 (10)	3000	30
	バランスコーディネーション教室 3期	月	1/9〜3/20 19:30~20:30 (8)	2400	30
	ピラティス教室 3期	火	1/10〜3/14 10:00~11:00 (10)	3000	30
	体調改善教室 3期	水	1/11〜3/15 10:00~11:00 (10)	3000	30
	ヨガ教室 3期	木	1/5〜3/9 11:00~12:00 (10)	3000	30
	ナイトボクシングエアロ教室 3期	木	1/5〜3/9 19:30~20:30 (10)	3000	40

青年センター

申し込み日	教室名	曜日	開催日 (回数)	料金(円)	定員
4月5日(火)〜4月7日(木)	高齢者ふれあい健康教室 ななかまど	火	5/10〜3/14 10:00~12:00 (25)	5000	60
	小学生水泳教室1・2年(月曜コース)1期	月	5/9〜7/11 17:00~18:30 (10)	5000	30
	小学生水泳教室1・2年(木曜コース)1期	木	5/12〜7/21 17:00~18:30 (10)	5000	30
	小学生水泳教室3~6年(土曜コース)1期	土	5/7〜7/9 18:30~20:00 (10)	5000	30
	ズンバ教室1期	月	4/18〜8/1 14:00~15:00 (15)	4500	30
	パワフルエアロ教室 1期	月	4/18〜8/1 19:30~20:30 (15)	4500	30
	ナイトヨガ教室 1期	木	4/21〜8/11 19:30~20:30 (15)	4500	30
	フラダンス教室 1期	金	4/22〜8/5 14:00~15:00 (15)	4500	30
	水中ウォーキング教室 1期	金	5/13〜7/15 14:00~15:00 (10)	3500	30
7月19日(火)〜7月21日(木)	ズンバ教室2期	月	8/22〜12/19 14:00~15:00 (15)	4500	30
	パワフルエアロ教室 2期	月	8/22〜12/19 19:30~20:30 (15)	4500	30
	ナイトヨガ教室 2期	木	8/25〜12/15 19:30~20:30 (15)	4500	30
	フラダンス教室 2期	金	8/26〜12/2 14:00~15:00 (15)	4500	30
	水中ウォーキング教室 2期	金	8/26〜11/4 14:00~15:00 (10)	3500	30
8月9日(火)〜8月11日(木)	小学生水泳教室1・2年(月曜コース)2期	月	9/5〜11/21 17:00~18:30 (10)	5000	30
	小学生水泳教室1・2年(木曜コース)2期	木	9/8〜12/1 17:00~18:30 (10)	5000	30
	小学生水泳教室3~6年(土曜コース)2期	土	9/10〜11/19 18:30~20:00 (10)	5000	30
10月18日(火)〜10月20日(木)	水中ウォーキング教室 3期	木	11/24〜3/16 10:30~11:30 (15)	5250	30
	アクアビクス教室 1期	月・水	11/2〜12/26 10:30~11:30 (15)	5250	30
12月6日(火)〜12月8日(木)	ズンバ教室3期	月	1/9〜3/20 14:00~15:00 (10)	3000	30
	パワフルエアロ教室 3期	月	1/9〜3/20 19:30~20:30 (10)	3000	30
	ナイトヨガ教室 3期	木	1/12〜3/23 19:30~20:30 (10)	3000	30
	フラダンス教室 3期	金	1/6〜3/17 14:00~15:00 (10)	3000	30
	アクアビクス教室 2期	月・水	1/11〜3/1 10:30~11:30 (15)	5250	30
	小学生水泳教室3~6年(月曜コース)3期	月	1/9〜3/20 17:00~18:30 (10)	5000	30
	小学生水泳教室1・2年(木曜コース)3期	木	1/12〜3/23 17:00~18:30 (10)	5000	30

市民体育館

申し込み日	教室名	曜日	開催日 (回数)	料金(円)	定員
4月5日(火)〜4月7日(木)	高齢者ふれあい健康教室 しらかば	火	5/10〜3/7 10:00~12:00 (25)	5000	60
	高齢者ふれあい健康教室 あかしや	水	5/11〜3/8 10:00~12:00 (25)	5000	60
	高齢者ふれあい健康教室 はまなす	金	5/13〜3/10 10:00~12:00 (25)	5000	60

市民体育館

申し込み日	教室名	曜日	開催日 (回数)	料金(円)	定員
4月5日(火)〜4月7日(木)	エンジョイスポーツ教室 スズラン	月	5/9〜12/19 10:00~12:00 (20)	8000	40
	エンジョイスポーツ教室 カトレア	月	5/9〜12/19 13:30~15:30 (20)	8000	40
	ジュニアスポーツ教室 おおぞら	火	5/10〜12/6 16:15~17:45 (20)	5000	30
	ジュニアスポーツ教室 はやぶさ	水	5/11〜12/7 16:15~17:45 (20)	5000	30
	親子健康教室つばさ 1期(4/1現在の満年齢)	木	5/12〜9/15 10:00~11:30 (15)	5000	30
	ピラティス教室 1期	火	4/19〜8/2 15:30~16:30 (15)	4500	30
7月19日(火)〜7月21日(木)	ピラティス教室 2期	火	8/23〜12/6 15:30~16:30 (15)	4500	30
9月6日(火)〜9月8日(木)	親子健康教室つばさ 2期(9/1現在の満年齢)	木	10/13〜3/2 10:00~11:30 (15)	5000	30
12月6日(火)〜12月8日(木)	ピラティス教室 3期	火	1/10〜3/14 15:30~16:30 (10)	3000	30

東野幌体育館

申し込み日	教室名	曜日	開催日 (回数)	料金(円)	定員
4月5日(火)〜4月7日(木)	高齢者ふれあい健康教室 つつじ	木	5/19〜3/9 10:00~12:00 (25)	5000	60
	ジュニアジャズ・ヒップホップ教室 1期	月	5/16〜9/5 16:30~17:45 (15)	4000	30
	ナイトピラティス教室 1期	月	4/18〜8/8 19:30~20:30 (15)	4500	30
	ソフトエアロ教室 1期	火	4/19〜8/2 14:00~15:00 (15)	4500	30
	おやじエクササイズ教室 1期	火	4/19〜8/9 19:30~20:30 (15)	4500	20
	ヨガ教室 1期	水	4/20〜8/3 14:00~15:00 (15)	4500	30
	エクササイズナイト 1期	水	4/20〜8/10 19:30~20:30 (15)	4500	30
	背骨コンディショニング教室 1期	金	4/22〜8/12 19:30~20:30 (15)	4500	30
7月19日(火)〜7月21日(木)	ナイトピラティス教室 2期	月	8/29〜12/5 19:30~20:30 (15)	4500	30
	ソフトエアロ教室 2期	火	8/30〜12/6 14:00~15:00 (15)	4500	30
	おやじエクササイズ教室 2期	火	8/30〜12/13 19:30~20:30 (15)	4500	20
	ヨガ教室 2期	水	8/24〜12/7 14:00~15:00 (15)	4500	30
	エクササイズナイト 2期	水	8/24〜12/7 19:30~20:30 (15)	4500	30
	背骨コンディショニング教室 2期	金	8/26〜12/9 19:30~20:30 (15)	4500	30
9月6日(火)〜9月8日(木)	ジュニアジャズ・ヒップホップ教室 2期	月	10/17〜2/13 16:30~17:45 (15)	4000	30
12月6日(火)〜12月8日(木)	ナイトピラティス教室 3期	月	1/9〜3/13 19:30~20:30 (10)	3000	30
	ソフトエアロ教室 3期	火	1/10〜3/14 14:00~15:00 (10)	3000	30
	おやじエクササイズ教室 3期	火	1/10〜3/14 19:30~20:30 (10)	3000	20
	ヨガ教室 3期	水	1/11〜3/15 14:00~15:00 (10)	3000	30
	エクササイズナイト 3期	水	1/11〜3/15 19:30~20:30 (10)	3000	30
	背骨コンディショニング教室 3期	金	1/6〜3/17 19:30~20:30 (10)	3000	30

教室無料体験レッスン

「自分にあった種目を見つけたい」「教室名だけではわかりづらい」「どんな種目か体験してみたい」という方を対象に受講料無料で体験できます。(入館料は必要となります。)

大麻体育館	7月 6日(水)	東野幌体育館	7月 7日(木)	青年センター	7月 8日(金)
	11月23日(水祝)		11月24日(木)		11月25日(金)

※種目・日時など詳細は財団ホームページ・広報えべつでお知らせします。

トレーニング・水泳の個別指導

健康トレーニング指導相談(要予約) 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(問診・体力測定2回、個別指導10回)

※入館料はその都度かかります。

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、体格測定を行います。

受講料 1,000円(別途、入館料がかかります。)

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、入館料がかかります。)

ワンポイントトレーニング 市民体育館 大麻体育館

トレーニングマシーンの使用方法、正しい姿勢のワンポイント指導を週2日程度行います。

※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いただくか、市民体育館・大麻体育館までお問い合わせください。

フリーウェイトトレーニング指導 市民体育館

江別パワーリフティング協会の専門指導員による、フリーウェイト指導が週5日程度受けられます。

※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いただくか、市民体育館までお問い合わせください。

ワンポイントレッスン水泳 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を月4回程度行います。

※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いただくか、広報えべつでもお知らせします。

トレーニング室 早朝開放月間 市民体育館

夏の暑い期間に市民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月中旬から8月中旬

※トレーニング室以外は9時からのご利用となります。

スポーツ大会・講習会

第24回 原始林クロスカントリー大会

開 催 日 ● 9月4日(日)
場　　所 ● 野幌総合運動公園
参 加 料 ● 高校生以上　2,300円
　　小中学生　1,300円
　　ファミリー　2,800円
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
申込受付 ● 7月1日～8月3日

第3回 市民グリーンボール普及交流会

開 催 日 ● 7月10日(日)
場　　所 ● 飛鳥山公園グリーンボール場
参 加 料 ● 500円
対　　象 ● 小学生以上
申込受付 ● 6月3日～16日

第43回 春の水泳記録会

開 催 日 ● 2月12日(日)
場　　所 ● 青年センタープール　　対 象 ● 江別市民
参 加 料 ● 1種目300円　　申込受付 ● 1月6日～19日

集まれ、ちびっ子! 元気祭り! 2016

開 催 日 ● 6月26日(日)
場　　所 ● 市民体育館
対　　象 ● 小学生以下の子どもと家族
参 加 料 ● 無料
内　　容
- レクリエーションスポーツの開放
- おたのしみイベント
- 江別ブランドの売店・屋台など

登 山 教 室

開催日 ● 事前研修会 ● 6月18日(土)
　　● 登　山　日 ● 7月2日(土)
場 所 ● 樽前山　　対 象 ● 小学生以上の江別市民
受 講 料 ● 一般4,200円／小・中学生1,500円
申込受付 ● 6月3日～6月16日(定員になりしだい締切となります)

第32回 原始林クロスカントリースキー大会

開 催 日 ● 1月29日(日)　場 所 ● 野幌総合運動公園
参 加 料
- クロスカントリースキーの部
  高校生以上　2,500円
  小中学生　1,500円
- 歩くスキーの部
  高校生以上　1,800円
  小中学生　800円

種　　目
- クロスカントリースキーの部
  10km 一般男・女(高校生以上)
  5km 一般男・女(中学生以上)
  3km 小学生
- 歩くスキーの部
  3km、5km 年齢制限なし

申込受付 ● 11月1日～12月14日

第28回マスターズスポーツ 卓球大会

開 催 日 ● 1月22日(日)
場　　所 ● 市民体育館　　参 加 料 ● 一人 700円
対　　象 ● 45歳以上　　申込受付 ● 12月10日～23日

第24回マスターズスポーツ バドミントン大会

開 催 日 ● 2月11日(土祝)
場　　所 ● 東野幌体育館　　参 加 料 ● 一人 700円
対　　象 ● 45歳以上　　申込受付 ● 1月6日～19日

講　習　会

グリーンボール実技講習会

開 催 日 ● 5月28日(土) 飛鳥山公園グリーンボール場
　　6月12日(日) 飛鳥山公園グリーンボール場
受 講 料 ● 無料　　申込受付 ● 当日

健康・スポーツ講習会 けがと無縁のカラダづくり

開 催 日 ● 6月4日(土)
場　　所 ● 東野幌体育館
受 講 料 ● 無料
申込受付 ● 5月6日～21日
(※どなたでも参加できます。)

ノルディックウォーキング講習会

開 催 日 ● 7月3日(日)
場　　所 ● 飛鳥山公園
受 講 料 ● 500円
申込受付 ● 6月3日～16日

クロスカントリースキー・歩くスキー講習会

開 催 日 ● 2月4日(土)
場　　所 ● 飛鳥山公園
受 講 料 ● 500円
申込受付 ● 1月10日～23日