

# 令和8年度 スポーツ教室

# 受講者募集!

▶ 最寄りの体育館(市内4体育館)で申込みできます。電話での申込みはできません。(料金・期間などは、中面を確認してください)  
 ▶ 4月申込の教室は、4月1日現在の満年齢と、第2・3期については、申込みをした日の満年齢とします。  
 ただし、親子運動教室・幼児運動教室については、各期の教室開始日の満年齢とします。

### 70歳からの健康教室

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。



70歳以上

### 夏・冬休み短期体操教室

夏・冬休み期間中に、鉄棒は逆上がり、の習得、跳び箱は6段を跳ぶことを目指す教室です。



鉄棒: 1~2年生  
跳び箱: 1~4年生

### 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。脚やお尻周りの筋力アップを目指します。



16歳以上

### 体調改善教室

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。



16歳以上

### 女性のためのスポーツ教室

バドミントンやミニバレー、卓球などのスポーツを中心に活動します。

**女性限定**



16歳以上

### 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。



身長115cm以上  
月曜: 1年生  
火曜: 3~4年生  
木曜: 2年生

### 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。



16歳以上

### エクササイズ教室

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教室です。



16歳以上

### 小学生運動教室

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。



火曜: 1~2年生  
水曜: 3~4年生

### 親子運動教室

走る・跳ぶ・投げるなど、遊びの中で思いきり身体を動かして親子で楽しむ教室です。



2~3歳児と保護者

### 燃焼!リズム&ダンス教室

体力の維持・向上、気分転換・ストレス解消を目的に簡単なダンスの要素を取り入れながら音楽とリズムに合わせて楽しく身体を動かす教室です。



16歳以上

### 背骨コンディショニング教室

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。



16歳以上

### 幼児運動教室

遊びを通じて、ボールを投げたり跳び箱や鉄棒に触れたりなど、いろいろな身体の使い方を体験し、幼児期の運動習慣を身につけます。



4~5歳児

### 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できる全身運動を行う教室です。



16歳以上

### おやじエクササイズ教室

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。

**男性限定**



16歳以上

### ストレッチ&体幹トレーニング教室

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。



16歳以上

### 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(体幹深層部の筋肉)を鍛えます。



16歳以上

### 簡単ダンスエクササイズ教室

ダイエット、健康づくり、ストレス解消を目的に、ダンス経験がなくてもいろいろなジャンルのダンスを楽しめる教室です。



16歳以上

### ヨガ教室

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。



16歳以上

### 自重トレーニング教室

特別な用具や場所を必要とせず、自身の体重のみでパワーアップを図り、身体をバランスよく動かせる能力の向上を目指します。



16歳以上

### 65歳からの健康教室

ストレッチや簡単トレーニング、ハッピーボウリングやペタンクなどのレクリエーションスポーツを中心に活動し、健康寿命延伸、体力の維持を目指します。



65歳以上

### 水中コンディショニング教室

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。



16歳以上



令和8年度

スポーツ教室一覧

市民体育館

江別市野幌町9  
(011)384-5001

大麻体育館

江別市大麻中町26-17  
(011)887-6800

教室名	曜日	開催日	(回)	料金	定員	申込日
70歳からの健康教室 火曜日 水曜日	火	4/28 ~ 3/9 10:00 ~ 11:00	(30)	6,000	70	4月7日(火) 5 4月9日(木)
	水	5/13 ~ 3/10 10:00 ~ 11:00	(30)	6,000	70	
65歳からの健康教室 金曜日	金	5/1 ~ 3/12 10:00 ~ 11:30	(30)	9,000	60	
女性のための スポーツ教室	火	4/28 ~ 12/1 13:30 ~ 15:00	(25)	9,000	50	
小学生運動教室 1~2年生 1期	火	4/28 ~ 9/1 15:45 ~ 17:15	(15)	4,500	30	
小学生運動教室 3~4年生	水	5/13 ~ 12/2 15:45 ~ 17:15	(20)	6,000	30	
親子運動教室 1期 (2~3歳児と保護者)	木	4/30 ~ 9/10 10:00 ~ 11:00	(15)	6,000	20 (組)	
幼児運動教室 1期 (4~5歳児)	木	4/30 ~ 9/24 15:00 ~ 16:00	(15)	4,500	20	
簡単ダンスエクササイズ教室 1期	水	5/13 ~ 7/29 16:30 ~ 17:30	(12)	4,800	40	
エクササイズ教室 1期	木	4/30 ~ 7/23 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	35	
ボクシングエアロ教室 1期	金	5/1 ~ 7/31 16:30 ~ 17:30	(12)	4,800	35	4月16日(木)
夏休み短期体操教室(鉄棒) (1~2年生)	7/28(火) ~ 30(木) 8:30 ~ 9:30 3日間			900	15	7月13日(月) 5 7月15日(水)
夏休み短期体操教室(跳び箱) (1~4年生)	8/17(月) ~ 19(水) 8:30 ~ 9:30 3日間			900	15	
簡単ダンスエクササイズ教室 2期	水	8/19 ~ 11/18 16:30 ~ 17:30	(12)	4,800	40	
エクササイズ教室 2期	木	8/20 ~ 11/19 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	35	
ボクシングエアロ教室 2期	金	8/21 ~ 11/20 16:30 ~ 17:30	(12)	4,800	35	
小学生運動教室 1~2年生 2期	火	10/6 ~ 3/2 15:45 ~ 17:15	(15)	4,500	30	
親子運動教室 2期 (2~3歳児と保護者)	木	10/15 ~ 3/11 10:00 ~ 11:00	(15)	6,000	20 (組)	
幼児運動教室 2期 (4~5歳児)	木	10/15 ~ 3/11 15:00 ~ 16:00	(15)	4,500	20	
簡単ダンスエクササイズ教室 3期	水	12/9 ~ 3/3 16:30 ~ 17:30	(12)	4,800	40	
エクササイズ教室 3期	木	12/10 ~ 3/18 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	35	
ボクシングエアロ教室 3期	金	12/4 ~ 3/5 16:30 ~ 17:30	(12)	4,800	35	11月18日(水)
冬休み短期体操教室(鉄棒) (1~2年生)	1/5(火) ~ 7(木) 9:30 ~ 10:30 3日間			900	15	12月14日(月)
冬休み短期体操教室(跳び箱) (1~4年生)	1/11(月祝) ~ 13(水) 9:30 ~ 10:30 3日間			900	15	12月16日(水)

教室名	曜日	開催日	(回)	料金	定員	申込日	
70歳からの健康教室 水曜日	水	5/13 ~ 3/17 10:00 ~ 11:00	(30)	6,000	60	4月7日(火)	
65歳からの健康教室 金曜日	金	5/1 ~ 3/12 10:00 ~ 11:30	(30)	9,000	60	4月9日(木)	
体調改善教室 1期	月	4/27 ~ 7/27 10:45 ~ 11:45	(12)	4,800	40	4月14日(火) 5 4月16日(木)	
ストレッチ&体幹 トレーニング教室 1期	月	4/27 ~ 7/27 18:30 ~ 19:30	(12)	4,800	35		
背骨コンディショニング教室 1期	火	4/28 ~ 7/21 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	35		
ヨガ教室 1期	火	4/28 ~ 7/28 14:00 ~ 15:00	(12)	4,800	35		
ステップエクササイズ教室 1期	木	4/30 ~ 7/23 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	40		
簡単ダンスエクササイズ教室 1期	木	4/30 ~ 7/30 16:30 ~ 17:30	(12)	4,800	40		
体調改善教室 2期	月	8/17 ~ 11/30 10:45 ~ 11:45	(12)	4,800	40		7月13日(月) 5 7月15日(水)
ストレッチ&体幹 トレーニング教室 2期	月	8/10 ~ 11/9 18:30 ~ 19:30	(12)	4,800	35		
背骨コンディショニング教室 2期	火	8/18 ~ 11/17 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	35		
ヨガ教室 2期	火	8/18 ~ 11/24 14:00 ~ 15:00	(12)	4,800	35		
ステップエクササイズ教室 2期	木	8/20 ~ 11/19 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	40		
簡単ダンスエクササイズ教室 2期	木	8/27 ~ 11/26 16:30 ~ 17:30	(12)	4,800	40		
体調改善教室 3期	月	12/14 ~ 3/15 10:45 ~ 11:45	(12)	4,800	40	11月16日(月) 5 11月18日(水)	
ストレッチ&体幹 トレーニング教室 3期	月	11/30 ~ 3/8 18:30 ~ 19:30	(12)	4,800	35		
背骨コンディショニング教室 3期	火	12/1 ~ 3/9 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	35		
ヨガ教室 3期	火	12/8 ~ 3/23 14:00 ~ 15:00	(12)	4,800	35		
ステップエクササイズ教室 3期	木	12/3 ~ 3/4 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	40		
簡単ダンスエクササイズ教室 3期	木	12/10 ~ 3/11 16:30 ~ 17:30	(12)	4,800	40		



申込み方法 電話申込 9時~ 先着順  
申込み期限 各館開催日前日まで

申込み開始日

4月 開催 3月30日(月)~  
7月 開催 6月29日(月)~  
9月 開催 8月31日(月)~  
11月 開催 11月2日(月)~

※個人使用料は別途かかります。

※教室受講者は、同一教室の体験をご遠慮ください。

4月開催 →令和7年度 第3期受講者  
7・9月開催 →令和8年度 第1期受講者  
11月開催 →令和8年度 第2期受講者

無料体験レッスン(4月・7月・9月・11月)

「自分に合った種目を見つけない」「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」という方のために、スポーツ教室を無料で体験できます。(事前申込みが必要)

種目・時間の詳細は、ホームページや広報ページでお知らせします。

	青年センター	市民体育館	東野幌体育館	大麻体育館
4月	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)
7月	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)
9月	7日(月)	・水中ウォーキング教室 ・水中コンディショニング教室		のみ開催
11月	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)

※定員を超える申込があった場合は、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。  
 ※活動場所の都合などにより、定員が変更となる場合があります。

## 青年センター

江別市緑町西2丁目11  
(011)383-1221

教室名	曜日	開催日	(回)	料金	定員	申込日
65歳からの健康教室 火曜日	火	4/28 ~ 3/2 10:00 ~ 11:30	(30)	9,000	60	4月7日(火) 4月9日(木)
小学生水泳教室1年生 1期	月	5/11 ~ 7/13 17:15 ~ 18:20	(10)	6,000	30	
小学生水泳教室3~4年生 1期	火	5/12 ~ 7/21 17:15 ~ 18:20	(10)	6,000	30	4月14日(火) 4月16日(木)
小学生水泳教室2年生 1期	木	4/30 ~ 7/16 17:15 ~ 18:20	(10)	6,000	30	
ピラティス教室 1期	月	4/27 ~ 7/27 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	30	4月14日(火) 4月16日(木)
水中ウォーキング教室 1期	月	4/27 ~ 9/14 15:30 ~ 16:30	(17)	8,500	40	
水中コンディショニング教室 1期	水	5/13 ~ 9/16 19:00 ~ 20:00	(17)	8,500	40	7月13日(月) 7月15日(水)
ヨガ教室 1期	木	4/30 ~ 7/16 11:00 ~ 12:00	(12)	4,800	30	
小学生水泳教室1年生 2期	月	8/17 ~ 11/9 17:15 ~ 18:20	(10)	6,000	30	7月13日(月) 7月15日(水)
小学生水泳教室3~4年生 2期	火	8/25 ~ 11/24 17:15 ~ 18:20	(10)	6,000	30	
小学生水泳教室2年生 2期	木	8/20 ~ 11/12 17:15 ~ 18:20	(10)	6,000	30	9月7日(月) 9月9日(水)
ピラティス教室 2期	月	8/17 ~ 11/16 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	30	
ヨガ教室 2期	木	8/20 ~ 11/5 11:00 ~ 12:00	(12)	4,800	30	11月16日(月) 11月18日(水)
水中ウォーキング教室 2期	月	9/28 ~ 3/1 15:30 ~ 16:30	(17)	8,500	40	
水中コンディショニング教室 2期	水	10/14 ~ 2/24 19:00 ~ 20:00	(17)	8,500	40	11月16日(月) 11月18日(水)
ピラティス教室 3期	月	12/7 ~ 3/22 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	30	
ヨガ教室 3期	木	12/3 ~ 3/4 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

教室名	曜日	開催日	(回)	料金	定員	申込日
70歳からの健康教室 木曜日	木	4/30 ~ 3/11 10:00 ~ 11:00	(30)	6,000	60	4月7日(火) 4月9日(木)
おやじエクササイズ教室 1期	月	4/27 ~ 7/27 19:30 ~ 20:30	(12)	4,800	30	4月14日(火) 4月16日(木)
ピラティス教室 1期	火	4/28 ~ 7/21 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	30	
燃焼!リズム&ダンス教室 1期	水	5/13 ~ 8/19 19:00 ~ 20:00	(12)	4,800	30	7月13日(月) 7月15日(水)
ストレッチ&体幹 トレーニング教室 1期	木	4/30 ~ 7/23 13:00 ~ 14:00	(12)	4,800	30	
ボクシングエアロ教室 1期	木	4/30 ~ 7/23 19:00 ~ 20:00	(12)	4,800	30	9月7日(月) 9月9日(水)
自重トレーニング教室 1期	金	5/1 ~ 7/17 16:00 ~ 17:00	(12)	4,800	30	
おやじエクササイズ教室 2期	月	8/10 ~ 11/16 19:30 ~ 20:30	(12)	4,800	30	11月16日(月) 11月18日(水)
ピラティス教室 2期	火	8/18 ~ 11/24 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	30	
燃焼!リズム&ダンス教室 2期	水	8/26 ~ 11/25 19:00 ~ 20:00	(12)	4,800	30	11月16日(月) 11月18日(水)
ストレッチ&体幹 トレーニング教室 2期	木	8/20 ~ 11/26 13:00 ~ 14:00	(12)	4,800	30	
ボクシングエアロ教室 2期	木	8/20 ~ 11/26 19:00 ~ 20:00	(12)	4,800	30	11月16日(月) 11月18日(水)
自重トレーニング教室 2期	金	8/7 ~ 11/6 16:00 ~ 17:00	(12)	4,800	30	
おやじエクササイズ教室 3期	月	12/14 ~ 3/15 19:30 ~ 20:30	(12)	4,800	30	11月16日(月) 11月18日(水)
ピラティス教室 3期	火	12/8 ~ 3/9 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	30	
燃焼!リズム&ダンス教室 3期	水	12/9 ~ 3/10 19:00 ~ 20:00	(12)	4,800	30	11月16日(月) 11月18日(水)
ストレッチ&体幹 トレーニング教室 3期	木	12/10 ~ 3/11 13:00 ~ 14:00	(12)	4,800	30	
ボクシングエアロ教室 3期	木	12/10 ~ 3/11 19:00 ~ 20:00	(12)	4,800	30	11月16日(月) 11月18日(水)
自重トレーニング教室 3期	金	12/4 ~ 3/5 16:00 ~ 17:00	(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		初心者から経験者、子どもから大人まで、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。 ※身長115cm以下の人は、付き添いが必要です。	※毎月の予定表をホームページに掲載しています。
ワンポイントトレーニング		指導員によるトレーニングマシンの使用方法や、専門指導員による、フリーウエイトの指導が無料で受けられます。	
フリーウエイトトレーニング指導		※トレーニング室は、高校生以上利用可	
健康トレーニング指導相談		<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康トレーニング指導相談 (体力測定、個別指導6回) 受講料 3,000円 →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。</li> <li>●体力測定 受講料 1,000円 →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。</li> <li>●マンツーマントレーニング 受講料 500円 →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。</li> </ul>	
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時から開放します。 期 間 : 7月6日(月)~8月2日(日) ※トレーニング室以外は、9時からのご利用となります。	

※それぞれ個人使用料は別途かかります。  
 ※トレーニング室を利用するときは、ジャージなどの動きやすい服装と運動靴が必要です。

# スポーツ大会・講習会のご案内

スポーツ財団江別

イベント名	開催日	会場	申込・参加料	その他
<b>えべつ グリーンウォーキング</b>	4月26日(日)	出発:市民体育館 コース:野幌地区	申込:4月14日(火)~ 参加料:無料	定員:先着30名 ゴミ拾い用具の貸出有り
<b>グリーンボール 実技講習会</b>	①5月16日(土) ②6月7日(日)	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
<b>集まれ、ちびっ子! 元気祭り!! 2026</b>	5月24日(日)	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 ※上靴必要
<b>健康セミナー①</b>	6月24日(水)	野幌公民館	申込:必要 参加料:無料	※申込先 野幌公民館

イベント名	開催日	会場	申込・参加料	その他
<b>第14回 市民グリーンボール 普及交流会</b>	6月28日(日)	飛鳥山公園 グリーン ボール場	申込:6月8日(月)~ 参加料 ・小中学生 300円 ・高校生以上 600円	定員:先着54名 用具の貸出有り
<b>トップアスリートに学ぶ!! 運動スキルアップ プログラム</b>	9月開催予定	NOPPORO ヤシマ商会 スポーツパーク	講師: 右代 啓祐選手	詳細は、決まり次第ホームページ等で お知らせします。

イベント名	開催日	会場	申込・参加料	その他
<b>第2回 江別 FUN! RUN!</b>	10月4日(日)	NOPPORO ヤシマ商会 スポーツパーク	申込:7月13日(月)~ 参加料 ・高校生以上 3,000円 ・小中学生 1,500円 ・親子ペア 3,700円	種目 ・3.4km 小学生・親子ペア ・5.3km 小学生以上 ・10.4km 中学生以上
<b>健康セミナー②</b>	10月26日(月)	江別 コミュニティ センター	申込:必要 参加料:無料	※申込先 江別コミュニティセンター

イベント名	開催日	会場	申込・参加料	その他
<b>クロスカントリースキー 歩くスキー講習会</b>	1月16日(土)	飛鳥山公園 多目的広場	申込:12月15日(火)~ 参加料:無料	定員:先着30名 用具の貸出有り
<b>第53回 春の水泳記録会</b>	2月7日(日)	青年センター プール	申込:12月7日(月)~ 参加料 ・1種目500円 ・リレー400円	※申込先 青年センター
<b>第9回 えべつ 冬のスポーツまつり</b>	2月14日(日) 飛鳥山公園  パナポートなど 当日参加種目も有	<競技種目> 申込:1月12日(火)~ ※市民体育館のみ 直接申込 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		

グリーンウォーキング



FUN! RUN!



ちびっ子、元気祭り!!



春の水泳記録会



グリーンボール



歩くスキー講習会



冬でもからだ  
ポカポカ!

運動スキルアッププログラム



冬のスポーツまつり



負けないぞ!!