

4月から順次開講

受付開始  
3月30日～各館開催日前日まで



# 無料体験レッスン

4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)
<b>青年センター</b> プール・音楽室 (緑町西2丁目11) ☎383-1221	<b>市民体育館</b> 柔剣道室 (野幌町9) ☎384-5001	<b>東野幌体育館</b> 研修室1 (東野幌町28-23) ☎382-5000	<b>大麻体育館</b> 第2体育室 (大麻中町26-17) ☎887-6800
10:00～10:45 ピラティス (柏田かおり) 30名	15:00～15:45 エクササイズ (鵜飼裕子) 35名	15:00～15:45 ボクシングエアロ (今井友紀) 30名	10:00～10:45 ステップエクササイズ (本山千弘) 40名
15:30～16:15 水中ウォーキング (野口倫子) 40名	16:00～16:45 簡単ダンスエクササイズ (鵜飼裕子) 35名	16:00～16:45 ピラティス (斉藤千鶴子) 30名	14:00～14:45 背骨コディンク (上田加代子) 40名
17:00～17:45 ヨガ (五月女華奈子) 30名	17:00～17:45 ボクシングエアロ (今井友紀) 35名	17:00～17:45 ストレッチ&体幹トレーニング (斉藤千鶴子) 30名	15:00～15:45 ヨガ (鼻和絵美子) 40名
18:00～18:45 水中コンディショニング (野口倫子) 40名	自重トレーニング 	18:00～18:45 自重トレーニング (塚原ゆかり) 30名	16:00～16:45 ストレッチ&体幹トレーニング (野口倫子) 40名
エクササイズ 	ステップエクササイズ 	19:00～19:45 燃焼!リズム&ダンス (伊藤美彩季) 30名	17:00～17:45 体調改善 (谷口美由紀) 40名
		男性限定 20:00～20:45 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 3月30日(月)9時～各館開催日前日まで

その他 ・受講料:無料 ※個人使用料は別途必要です。

・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7年度 第3期に受講している教室は、体験できません。

・申込人数が2人以下の場合は、中止とさせていただきます。

・活動場所への受講者以外の入室はお断りしております。

・第1期教室の申込期間 ⇒ 4月14日(火)～16日(木)

< 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)

個人使用料 一覧		
	一般	65歳以上
体育館	200円	100円
プール	600円	300円

※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。