

指導サービス事業のご案内

「入館料+指導料 100円」で様々なレッスンを受けられる!

市内屋内体育施設で行われている当協会主催事業で、ご自身の予定に合わせて「入館料+指導料(市内100円、市外200円)」だけで様々なレッスンが受けられる、お得なプログラムです。普段体育館に来られない方も気軽に運動不足を解消しましょう。



このチラシは「スポーツ振興くじ助成金」を受けて作成・印刷しております。

「パレトン」で使用するストレッチボールの貸出本数には限りがあります。ご了承ください。



講師
高橋 彩香 先生
※田口先生は育休中です。

朝ヨガ(月曜日)

日時 第2・第4月曜日 10:30~11:30
会場 総合体育館 格技室

気持ちよく体を動かし、1日を元気にスタートしましょう♪どうぞよろしくお願いいたします。

持ち物 ヨガマット、動きやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオル

月曜日



講師
里 実 先生

リラックスヨガ

日時 毎週火曜日 13:30~14:30
会場 総合体育館 格技室

心とカラダを緩める時間がありますか?贅沢なリラックスタイムを自分のために。どなたでもお気軽にお越しください。

持ち物 ヨガマット、動きやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオル

火曜日



講師
沼田 義生 先生

卓球

日時 毎週火曜日 14:00~16:00
会場 総合体育館 アリーナ

「ラケットを持ったことがない」「道具はないけどはじめてみたい」といった初心者向けのレッスンです。基礎から丁寧にレッスンします。

持ち物 運動靴、運動しやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭き用タオルなど

火曜日



講師
渡部 智華 先生
武田 真弓 先生

リラックス&エナジーヨガ

日時 毎週火曜日 18:30~20:00
会場 総合体育館 格技室

楽しくヨガを行いながら、心とカラダを健やかに保ちましょう。皆さんにお会いできるのを楽しみにお待ちしております。

持ち物 ヨガマット、動きやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオル

火曜日



講師
石井 優美 先生

はじめてのフィットネス

日時 毎週水曜日 10:30~11:30
会場 総合体育館 格技室

どのクラスも、どなたでも無理せず行え、「無理をしていないけれどもカラダを動かした!」と感じていただけるようなプログラムを心がけています。

持ち物 運動靴、ヨガマット、運動しやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭き用タオルなど

水曜日



講師
伊藤 裕 先生

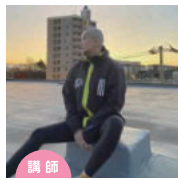
スポーツフィットネス

日時 毎週水曜日 10:00~12:00
会場 総合体育館 アリーナ

スポンジボールと短いラケットで行うミニテニスです。初めての方でもすぐにラリーやゲームができるようになります。お気軽にご参加ください。

持ち物 運動靴、運動しやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭き用タオルなど

水曜日



講師
MIYUKI 先生

パフォーマンスアップ ダイナミックストレッチヨガ

日時 毎週水曜日 19:15~20:00
会場 福住屋内運動広場

運動習慣を身につけてコツコツ継続で、カラダは確実に反応してくれます。皆さんとそんな喜びを共有していきたいです。

持ち物 運動靴、動きやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオル

水曜日



講師
菊池 日奈子 先生

パレトン

日時 毎週木曜日 9:45~10:45
会場 総合体育館 格技室

パレエの要素にヨガやフィットネスの要素を加えたエクササイズです。楽しく動きながら、姿勢を美しく、筋力アップを目指しましょう。

持ち物 ヨガマット、ストレッチボール、運動しやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭き用タオルなど

木曜日



講師
東間 美積 先生
※田口先生は育休中です。

朝ヨガ(木曜日)

日時 毎週木曜日 11:00~12:00
会場 総合体育館 格技室

朝の緊張しているカラダをほぐし、動かしやすい体作りをしていきます。ヨガが初めての方にもおすすめです。

持ち物 ヨガマット、動きやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオル

木曜日



講師
山本 沙奈絵 先生

ピラティス

日時 毎週木曜日 19:00~20:00
会場 総合体育館 研修室

ピラティスを通じてご自身のカラダの状態を知り、その先の変化と一緒に楽しんでいきましょう。

持ち物 ヨガマット、動きやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオル

木曜日



講師
あゆみ REIKO 先生
先生

カラダにやさしいヨガ

日時 毎週金曜日 13:20~14:20
会場 総合体育館 格技室

ご自身の心とカラダを優しく労わる時間を作いませんか?どなたでもご参加いただけるレッスンになっております。お待ちしております。

持ち物 ヨガマット、動きやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオル

金曜日



講師
遠矢 瞳 先生

夜ヨガ

日時 毎週金曜日 19:00~20:00
会場 総合体育館 研修室

深い呼吸とともに心地よくカラダを動かし、心とカラダを緩めましょう。カラダの硬い方や初心者の方も大歓迎です。

持ち物 ヨガマット、動きやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオル

金曜日

もっとお得にレッスンが受けられる！

えにわ総合型スポーツクラブ 2024年度会員募集中！

「えにわ総合型スポーツクラブ」とは？

「多目的」「多世代」「多志向」の方が集い、運動部活動の新たなスポーツ環境の整備を目指し、明るく、豊かな地域づくりに貢献することを目的に設立したクラブです。



「クラブ会員のメリット」は？

指導サービス事業に、よりお得にご参加いただけます。また、今後展開予定の会員優先レッスンにもご参加することができます。



会費	入会金(新規会員のみ)	1,000円
年会費	高校生～65歳未満	5,000円
	小中学生、65歳以上	3,000円
	市外の方	10,000円

運動部活動地域連携事業のご案内

バスケットボール(クリニック)



曜日	第2・4水曜日
時間	18:00～19:00
会場	恵庭市総合体育館 第2体育室
講師	レバンガ北海道U-18 コーチ

問い合わせ先

恵庭市スポーツ協会
TEL.0123-21-9900 (平日 9:00～17:00)

サッカー(合同部活動)



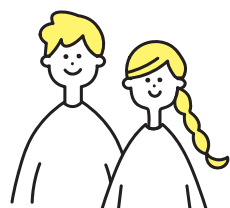
曜日	毎週火・木・金曜日、 土曜日または日曜日
時間	17:30～19:30(平日) (冬季は19:00～21:00)
会場	市内中学校、グラウンド
講師	FC.OWLS コーチ

問い合わせ先

FC.OWLS
TEL.090-3398-5025 (平日16:00～20:00)

運動部活動指導者人材バンクの登録について

中学校の運動部活動の指導ができる指導者を募集します。ぜひ、登録をお願いします。



登録方法

当協会HP内の専用フォームより、氏名、性別、年齢、連絡先(メールアドレスなど)、指導競技種目、保有指導者資格、自己PRなどを入力しお申込みください。追って担当者よりご連絡いたします。



登録用フォーム

各種スポーツイベント情報を募集します！

市内スポーツ協会加盟団体、スポーツ少年団登録団体のイベント情報をスポーツ協会HPでPRしませんか？

希望する団体は、QRコードを読み取り、入力をお願いします。



投稿用フォーム



恵庭レバンガの会 会員募集中！

会員のみが参加できる応援ゲーム企画や、イベントでの交流など豊富な特典あり！お申込みお待ちしております。



申込フォーム



NPO 法人 恵庭市スポーツ協会

〒061-1449 恵庭市黄金中央5丁目199-2 恵庭市総合体育館内

☎ 0123-21-9900(平日 9:00～17:00)

✉ info@eniwa-spo.com

🌐 <https://www.eniwa-spo.com>

