

# SPORTS INSTRUCTION SERVICE

初心者・未経験の方が楽しめる  
スポーツ指導サービス

予約不要、  
入館料だけで  
誰でも参加

OK

スポーツくじ



簡単3ステップ!

ご利用の流れ

- 1 参加したいプログラムの日程をカレンダーで確認
- 2 当日、総合体育館窓口で入館料を支払い
- 3 プログラムに参加

## 注意事項

- ・各自で健康診断を受け、健康状態を確認した上でご参加ください。
- ・レッスン中の事故については、主催者側で責任を負いません。
- ・主催者、講師の都合により急遽レッスンが中止になる場合があります。



入館料	市内在住・在勤者・在学者				市内在住・在勤者・在学者以外			
	一般	高校生 65歳以上	小中学生	障がい者	一般	高校生 65歳以上	小中学生	障がい者
	200円	100円	無料	無料	400円	200円	100円	無料

※1 11月~4月は暖房料が加算されます。 ※2 このほかに回数券、定期券もあります。詳細はお問合せください。

## レクシンプログラム一覧

### 卓球

- 毎週火曜日 14:00~16:00
- 総合体育館 アリーナ
- 講師 宮嶋 修一、沼田 義生

### スポンジテニス

- 毎週水曜日 10:00~12:00
- 総合体育館 アリーナ
- 講師 伊藤 裕

### リラックスヨガ

- 毎週火曜日 13:30~14:30
- 総合体育館 格技室
- 講師 金子 里実

### フィットネス

- 毎週水曜日 10:30~11:30
- 総合体育館 格技室
- 講師 石井 優美

### 朝ヨガ

- 毎週木曜・月曜日(休館日除く) 10:30~11:30
- 総合体育館 格技室
- 講師 田口 麻里

### ピラティス

- 毎週木曜日 19:00~20:00
- 総合体育館 研修室
- 講師 山本 沙奈絵

### からだにやさしいヨガ

- 毎週金曜日 13:20~14:20
- 総合体育館 格技室
- 講師 あゆみ、REIKO

### 夜ヨガ

- 毎週金曜日 19:00~20:00
- 総合体育館 研修室
- 講師 遠矢 瞳

### パフォーマンスアップ ダイナミックストレッチング

- 毎週水曜日 19:15~20:00
- 福住屋内運動広場 アリーナ
- 講師 MIYUKI

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

# 会員募集中!

### 年会員

- 入会費 1,000円(登録時のみ)
- 65歳以上の方 3,000円/年
- 65歳未満の方 5,000円/年
- 市外の方 10,000円/年

入会方法など詳細はお問合せください

- ☎ 21-9900(平日 9:00~17:00)
- ✉ info@eniwa-spo.com



# 総合体育館 トレーニング室利用拡大キャンペーン



市民の方限定で、月曜日(休館日除く)、木曜日のトレーニング室利用料金(入館料含む)を変更します。マシンの使い方などはスタッフが指導いたします。ぜひ一度ご利用ください。

料金表	区分	月・木曜日	その他の曜日
	65歳未満	300円	500円
高校生・65歳以上	200円	250円	

実施期間 **5月2日 火** ~ **10月30日 月**

※5月1日は休館日となります。



## LEVANGA HOKKAIDO BASKETBALL ACADEMY レバンガ北海道バスケットボールアカデミー



2023年 **4月5日 水**  
より開校中!!

えにわ総合型スポーツ  
クラブ(ESC)校



### 開催カテゴリ

①SeniorクラスStandardコース(19:00~21:00)▶▶▶ 毎週水曜日開催  
↳ 8,000円/月2時間 ※受講料は練習時間により異なります。

### 開催場所

恵庭市総合体育館  
北海道恵庭市黄金中央5丁目199-2

即決キャンペーン実施中!  
受講生募集中

無料体験から1週間以内にご入会した場合...

**入会金半額**



HP

Instagram



※上記写真は他校舎でのアカデミー活動写真となります。

共催 NPO法人恵庭市スポーツ協会 お問い合わせ 株式会社レバンガ北海道 レバンガ北海道アカデミー  
TEL:011-378-9898(平日9:00~17:00)

# 今夏、インターハイが北海道で開催されます! 高校生の熱き戦いを応援しよう!



翔び立て若き翼 北海道総体 2023

轟かせ魂の鼓動 北の大地へ 大空へ

7/22▶8/21

令和5年度全国高等学校総合体育大会

恵庭市は、**空手道競技大会**の開催地です!

**日程** 令和5年 **7月26日 水** ~ **29日 土**

**場所** 恵庭市総合体育館



恵庭市応援ページ▶

大会応援情報など随時発信しています!

大会公式 HP▶

道内各地で  
開催の全競技  
種目情報はコチラから

