

フラダンス・ケイキ（こども）教室開催要項

1. テーマ 室内で楽しく体を動かして運動しよう!!
 幼少期に必要な運動器をしっかりと動かす事が出来るフラダンスは、
 運動が苦手な子、テンポの速いダンスは苦手な子、とにかく楽しく体を
 動かしたい子…
 そんな子供たちにぴったりです!!
 また、姿勢を正すことから綺麗な姿勢を作る基盤にもなります。
 女の子なら誰もが可愛いスカートを履いて髪飾りをつけると気分も上昇!
2. 主 催 NPO法人紋別市体育協会
3. 講 師 近藤 未来（当協会職員／HITS公認フラダンスインストラクター）
4. 開催日時 下記日程表のとおり ※原則木曜日 ※天候・講師都合で変更有り

期	実施日	時間	対象・人数	参加料 (保険料込)
1期	4/8・15・22 6/3・10・17・24 5/6・13・27 計～10回	18:00 ～ 19:00	10名	4,500円
2期	7/1・8・15 9/2・9・16・30 8/5・12・19 計～10回			4,500円
3期	10/7・14・21・28 12/2・9・23 11/11・18・25 計～10回			4,500円
4期	1/6・13・20・27 3/3・10・17 2/3・10・17 計～10回			4,500円

5. 場 所 紋別市スポーツセンター 2階会議室・アリーナ
2. 対 象 3歳～小学4年 女 児 ※年齢基準は4月1日です。
 ※3歳～年中のお子様は指導者判断になりますことをご了承願います。
 ※定員になり次第終了いたします。
7. 募集人数 10名
8. 参加料 各期 4,500円（保険料込）
 ※施設利用料として50円（小学生以上）がその都度かかります。
9. 申 込 令和3年3月11日（金） 受付開始
 紋別市スポーツセンター窓口または電話にてお申し込みください。
10. その他 ●動きやすい服装 ※パウスカート（フラダンス専用スカート）は貸出
 いたします。
 ●飲物・汗ふきタオル
 ●やむを得ず日程が変更になる場合があります。
 ●参加料は初回にお支払ください。
 ●教室内で習得した踊り（振り付け）に関しては著作権上、他の場
 面で踊ることは禁止いたします。
11. 問合せ NPO法人紋別市体育協会 紋別市スポーツセンター内
 紋別市南が丘町7丁目47番1号
 TEL (0158) 24-7016
 Fax (0158) 23-7011

フラダンス・ワヒネ教室開催要項

1. テーマ
いつまでも健康な体を維持するには運動器をしっかり動かす事が大切です。
運動器をしっかり動かす事が出来るフラダンスは、激しい運動が苦手な人とかく楽しく体を動かしたい人そんな方にぴったりの有酸素運動です。フラダンスは知っているけど始めるきっかけがなかった人もリラックス効果もある癒やしの時間を楽しんでみませんか？
初心者の方も経験者の方も皆で楽しく運動しましょう!!
2. 主 催 者 N P O 法人紋別市体育協会
3. 講 師 近藤 未来 (当協会職員 / HITS 公認フラダンスインストラクター)
4. 開催日時 下記日程表のとおり ※原則…水曜日昼・木曜日夜

期	実施日		時間	参加料 (保険料込)
1 期	水・昼	4/14・21・28 6/2・9・16・23・30	5/12・26 計～10回	4,500円
	木・夜	4/8・15・22 6/3・10・17・24	5/6・13・27 計～10回	
2 期	水・昼	7/14・21・28 9/1・8・15・29	8/4・11・25 計～10回	4,500円
	木・夜	7/1・8・15 9/2・9・16・30	8/5・12・19 計～10回	
3 期	水・昼	10/6・13・20・27 12/1・8・22	11/10・17・24 計～10回	4,500円
	木・夜	10/7・14・21・28 12/2・9・23	11/11・18・25 計～10回	
4 期	水・昼	1/5・19・26 3/2・9・16・23	2/2・9・16 計～10回	4,500円
	木・夜	1/6・13・20・27 3/3・10・17	2/3・10・17 計～10回	

5. 場 所 紋別市スポーツセンター 2階会議室
6. 対 象 一 般 (昼クラス) 75歳まで (夜クラス) 60歳まで
7. 募集人数 10名
8. 参加料 各期 4,500円 (保険料込)
※施設利用料として120円がその都度かかります。
9. 申 込 令和3年3月11日 (金) 受付開始
紋別市スポーツセンター窓口または電話にてお申し込みください。
10. その他
- 動きやすい服装 ※パウスカートを履いて踊ると可愛いです。
 - 飲物・汗ふきタオル
 - やむを得ず日程が変更になる場合があります。
 - 参加料は初回にお支払ください。
 - 教室内で習得した踊り (振り付け) に関しては著作権上、他の場面で踊ることは禁止いたします。
11. 問合せ NPO 法人紋別市体育協会 紋別市スポーツセンター内
紋別市南が丘町7丁目47番1号
Tel. (0158) 24-7016

令和3年度 姿勢改善ストレッチポール教室開催要項

1. テーマ ・日常生活の中で自然と歪みが生じた体を人間が本来あるべき骨格配列に戻すことが可能なポールでストレッチを行いながら姿勢改善と正しい姿勢を維持する。
・肩こり、腰痛、猫背等の症状を緩和して健康的に過ごせる事を目的とする
2. 主催 NPO 法人紋別市体育協会
3. 講師 近藤 未来（体育協会職員・ストレッチポールインストラクター）
4. 開催日時 ※原則水曜日に実施いたします。なお祝祭日・休館日は除く

	実施日	時間	参加料 (保険込)
第1期	4月14・21・28日 5月12・26日 6月2・9・16・23・30日 計～10回		4,500円
第2期	7月14・21・28 8月4・11・25日 9月1・8・15・29日 計～10回	① 18:00 ～19:15	4,500円
第3期	10月6・13・20・27日 11月10・17・24日 12月1・8・22日 計～10回	② 19:30 ～20:45	4,500円
第4期	1月5・19・26日 2月2・9・16日 3月2・9・16・23日 計～10回		4,500円

5. 場所 紋別市スポーツセンター 2F会議室
6. 対象 小学4年生～75歳
7. 募集人数 各クラス10名 ※定員になり次第募集を終了します。
8. 参加料 上記参照 ※スポーツセンター利用の場合は施設利用料として50円～120円がその都度かかります。
(小中学生50円・高校生100円・大人120円)
9. 申込方法 令和3年3月11日(木)受付開始
紋別市スポーツセンター窓口又は電話にて申込下さい。
10. その他
 - ・運動のできる服装、飲み物、タオル、をお持ちください。
 - ・椎間板ヘルニア、骨粗しょう症、妊娠中の方は参加できません。
 - ・参加料は初回にお支払いください。
 - ・やむを得ず日程を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 - ・コロナウィルス感染拡大防止対策の為、マスクの着用並びに来館前にご自宅にて体温測定をお願いいたします。

【申込・問い合わせ先】
NPO 法人紋別市体育協会
南が丘町7丁目47番1号
紋別市スポーツセンター内
☎24-7016

令和3年度ヨガ教室 開催要項

1. テーマ ひとりの元気が、みんなの元気に。そして
みんなの笑顔が、ひとりひとりの笑顔に。
一緒に楽しい時間を過ごしませんか？
2. 主 催 NPO 法人紋別市体育協会
3. 講 師 清水 奈緒美
4. 開催日時 ※原則火曜日に実施いたします。なお祝祭日は除く

期	実施日	時間	募集期間	参加料 (保険込)
1期	4月 6日・13日・20日・27日 5月11日・25日 6月 1日・ 8日・15日・22日 計～10回	19:00 ～20:30	定員に満たない 場合は随時募集 ※下記のお問合 せ先に確認して 下さい	4,500円
2期	7月 6日・13日・20日・27日 8月 3日・24日・31日 9月 7日・14日・28日 計～10回			4,500円
3期	10月 5日・19日・26日 11月 2日・ 9日・16日・30日 12月 7日・14日・21日 計～10回			4,500円
4期	1月18日・25日 2月 1日・ 8日・15日・22日 3月 1日・ 8日・15日・29日 計～10回			4,500円

5. 場 所 紋別市スポーツセンター 会議室

6. 対 象 一般男女

7. 定 員 10名

8. 参加料 上記参照

※施設利用料として120円がその都度かかります。

9. 申込・問い合わせ先

紋別市スポーツセンター内 NPO 法人紋別市体育協会

南が丘町7丁目47番1号 ☎24-7016

10. その他
 - ・運動のできる服装、上靴、飲み物、タオル、敷物（バスタオル等）をお持ちください。
 - ・参加料は、返金できませんので、ご了承ください。
 - ・個人情報については、当協会の事業意外の目的には利用いたしません。
 - ・やむを得ず日程を変更する場合がありますので、ご了承ください。