

1. 開催教室

| 教室名                               | 曜日 | 開催場所                      | 開催時間        | 参加対象   | 定員 | 教室開始日 | 回数 | 講師                  | 教室内容                                      |
|-----------------------------------|----|---------------------------|-------------|--------|----|-------|----|---------------------|---|
| 脳の活性化に最適！<br>卓球教室                 | 木  | スポーツセンター小体育館              | 10:00~11:30 | 一般     | 10 | 6/15  | 6回 | 高橋 幸子(紋別市スポーツ推進委員)  | ラケットの持ち方からラリーが出来るまでを目標に教室を行いますので初心でもOK!   |
| 楽しくボールに触れよう！<br>バルシューレ(子供向けボール教室) | 土  | そよかぜほーる                   | 10:00~11:00 | 年少~年長  | 10 | 6/10  | 6回 | 永井 正度(紋別市スポーツ協会職員)  | いろいろなボールで遊び・協力しながら、ボールの扱い方を覚えていきます。       |
| 楽しく踊って動こう！<br>こどもダンス教室            | 金  | スポーツセンター会議室               | 18:30~20:00 | 年中~小学生 | 10 | 6/16  | 6回 | CHIEPPY(橘 智慧)       | ダンスで仲間づくりやリズム感・基礎運動能力の向上を目標に行います！         |
| 高齢者でも気軽にできる！<br>チューブトレーニング教室      | 金  | スポーツセンター会議室               | 10:00~11:00 | 一般     | 10 | 6/16  | 6回 | 高澤 真奈美(紋別市スポーツ協会職員) | トレーニングチューブを使って筋持久力の維持や関節可動域・柔軟性等の改善を行います。 |
| 痩せやすい体づくりに最適！<br>テニス教室            | 日  | 市営テニスコート<br>(雨天時:そよかぜほーる) | 10:00~11:30 | 中学生以上  | 10 | 6/11  | 6回 | 紋別テニス協会             | ラケットの持ち方からラリーが出来るまでを目標に教室を行いますので初心でもOK!   |

2. 申込方法

スポーツセンター窓口またはお電話にて申込下さい。

3. 申込期間

令和5年5月17日(水)~令和5年6月7日(水)まで  
 ※ただし、各教室定員になり次第締め切らせていただきますが、定員になっていない教室については、途中からの参加も可能です。  
 また、参加者が3名未満の場合は中止となりますので、予めご了承ください。



4. 参加料

各教室 1,500円(保険料込) ※途中からの参加についても、参加料は変わりませんので予めご了承下さい。

5. 施設利用料

教室の際にはその都度、施設利用料がかかります(小学生以上)。  
 ◆スポーツセンター 一般・学生・・・120円 / 高校生・・・100円 / 小中学生・・・50円  
 ◆そよかぜほーる 一般・学生・・・70円 / 65歳以上・高校生・・・50円 / 小中学生・・・30円  
 ◆テニスコート 一般・学生・・・60円 / 高校生以下・・・30円(※2時間券)



6. その他

◆各教室、運動のできる服装(ジャージ・トレーニングウェア等)、運動靴でご参加下さい。  
 ◆卓球・テニス教室につきましては、ラケットをお持ちで無い方は無料で貸出しますので申込時にお申し出下さい。  
 ◆テニス教室は、屋外で行います(荒天時、そよかぜほーる)。  
 ※また、諸事情により、教室が延期・中止となる場合がございますので予めご了承下さい。



7. お問い合わせ先

NPO法人紋別市スポーツ協会  
 紋別市南が丘町7丁目47番1号スポーツセンター内  
 TEL(0158)24-7016 FAX(0158)23-7011