

1. 開催教室

教室名	曜日	開催場所	開催時間	参加対象	定員	教室開催日	回数	講師	教室内容
生涯スポーツ競技で楽しく無理なく運動不足解消! 卓球教室	木	スポーツセンター 小体育館	10:00~11:30	一般	20	9/14・21・28 10/5・12・19	6回	高橋 幸子 (紋別市スポーツ推進委員)	初心者の方には、ルールやラケットの持ち方から講師がわかりやすく説明! また、経験者や卓球をやりたくても相手がいないなどといった方にもおすすめの教室です。
楽しく踊りながら体力や表現力を身につけよう! こどもダンス教室	木	スポーツセンター 会議室	18:30~19:30	年中~小学生	20	9/14・21・28 10/5・12・19	6回	CHIEPPY (橋 智慧)	ダンスで体力や表現力を身につけ、さらには達成感や連帯感を実感しましょう! また、ダンスは見る力・聞く力も向上し、集中力アップにもなります!
体形の維持や改善を軽快なダンスで解消! おとなダンス教室	金	スポーツセンター 会議室	19:15~20:15	一般	20	9/15・22・10/6 10/13・20・27	6回		音楽に合わせて体を動かし、気持ちよく汗をかきましょう! 最近、体形が気になってきた方やスポーツが苦手な運動不足気味な方におすすめです!
筋トレはハードルが高いけど「宅トレ感」が魅力! 体幹トレーニング教室	木	スポーツセンター アリーナ	18:30~19:30	一般	20	9/14・21・10/5 10/12・19・26	6回	千葉 貴仁 (北海道コンサドーレ札幌)	元プロサッカー選手の講師による体幹トレーニング。身体の安定性を高めて、姿勢改善・競技パフォーマンスのアップを目指してみませんか?
新しい楽しみが増え、心も体もリフレッシュ! ボウリング教室	木	ローヤルボウル	18:30~20:00	中学生以上	20	9/14・21・28 10/5・12・19	6回	紋別市ボウリング協会	ボウリング協会講師による指導で、投げ方や戦略を学びスコアアップ! また、誰でも気軽にできるスポーツなので日頃の運動不足にお悩みの方にもおすすめです!

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8月24日(木)~令和5年9月10日(日)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。
 ◆スポーツセンター 一般・学生・・・1200円 / 高校生・・・1000円 / 小中学生・・・500円
 幼児・・・無料
 ◆ローヤルボウル 一般・学生・・・1,000円 / 高校生以下・・・800円
※ボウリング教室につきましては、都度上記の利用料がかかります(利用料及び貸し靴代)。



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。
※また、諸事情により、教室が延期・中止となる場合も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