

# 令和6年度

# スポーツ教室一覧

※定員を超える申込があった場合は、抽選となります。受講決定後、その権利を他人(家族を含む)に譲渡することはできません。  
 ※活動場所の都合などにより、定員が変更となる場合があります。

## 市民体育館

江別市野幌町9  
(011)384-5001

教室名	曜日	開催日	(回)	料金	定員	申込日	
ふれあい健康教室 しらかば	火	5/14 ~ 3/11 10:00 ~ 11:00	(30)	6,000	60	4月16日(火) ) 4月18日(木)	
ふれあい健康教室 あかしや	水	5/15 ~ 3/12 10:00 ~ 11:00	(30)	6,000	60		
ふれあい健康教室 はまなす	金	5/17 ~ 3/14 10:00 ~ 11:00	(30)	6,000	60		
エンジョイスports教室 1期	月	5/13 ~ 10/21 13:30 ~ 15:00	(15)	5,400	40		
レクリエーションSports教室 1期	金	5/10 ~ 10/18 13:30 ~ 15:00	(15)	4,500	40		
ジュニアSports教室 おおぞら 1期	火	5/14 ~ 10/8 15:30 ~ 17:00	(15)	4,500	30		
ジュニアSports教室 はやぶさ	水	5/15 ~ 11/13 15:30 ~ 17:00	(20)	6,000	30		
親子健康教室 1期 (2~3歳児と保護者)	木	5/16 ~ 10/17 10:00 ~ 11:00	(15)	6,000	20 (組)		
幼児運動教室 1期 (4~5歳児)	木	5/16 ~ 10/17 15:00 ~ 16:00	(15)	4,500	20		
ヨガ教室 1期	火	5/7 ~ 7/30 14:00 ~ 15:00	(12)	4,800	40		
簡単ダンスエクササイズ教室 1期	水	5/8 ~ 7/24 16:30 ~ 17:30	(12)	4,800	35		
ボクシングエアロ教室 1期	金	5/10 ~ 8/23 16:30 ~ 17:30	(12)	4,800	35		
夏休み短期体操教室(鉄棒) (1~2年生)	7/29(月) ~ 31日(水) 8:30 ~ 9:30 3日間			900	15		7月15日(月) )
夏休み短期体操教室(跳び箱) (1~4年生)	8/5(月) ~ 7日(水) 8:30 ~ 9:30 3日間			900	15		7月17日(水)
ヨガ教室 2期	火	8/27 ~ 11/26 14:00 ~ 15:00	(12)	4,800	40	7月29日(月) ) 7月31日(水)	
簡単ダンスエクササイズ教室 2期	水	8/28 ~ 11/20 16:30 ~ 17:30	(12)	4,800	35		
ボクシングエアロ教室 2期	金	8/30 ~ 12/6 16:30 ~ 17:30	(12)	4,800	35		
エンジョイスports教室 2期	月	11/18 ~ 3/31 13:30 ~ 15:00	(15)	5,400	40	10月21日(月) ) 10月23日(水)	
レクリエーションSports教室 2期	金	11/8 ~ 3/21 13:30 ~ 15:00	(15)	4,500	40		
ジュニアSports教室 おおぞら 2期	火	11/5 ~ 3/18 15:30 ~ 17:00	(15)	4,500	30		
親子健康教室 2期 (2~3歳児と保護者)	木	11/7 ~ 3/13 10:00 ~ 11:00	(15)	6,000	20 (組)		
幼児運動教室 2期 (4~5歳児)	木	11/7 ~ 3/13 15:00 ~ 16:00	(15)	4,500	20		
ヨガ教室 3期	火	12/17 ~ 3/18 14:00 ~ 15:00	(12)	4,800	40	11月18日(月) ) 11月20日(水)	
簡単ダンスエクササイズ教室 3期	水	12/11 ~ 3/12 16:30 ~ 17:30	(12)	4,800	35		
ボクシングエアロ教室 3期	金	12/13 ~ 3/21 16:30 ~ 17:30	(12)	4,800	35		
冬休み短期体操教室(鉄棒) (1~2年生)	1/6(月) ~ 8日(水) 9:00 ~ 10:00 3日間			900	15	12月9日(月) )	
冬休み短期体操教室(跳び箱) (1~4年生)	1/13(月祝) ~ 15日(水) 9:00 ~ 10:00 3日間			900	15	12月11日(水)	

## 大麻体育館

江別市大麻中町26-17  
(011)887-6800

教室名	曜日	開催日	(回)	料金	定員	申込日	
ふれあい健康教室 かえで	水	5/15 ~ 3/12 10:00 ~ 11:00	(30)	6,000	60	4月16日(火) ) 4月18日(木)	
ふれあい健康教室 いちよう	金	5/17 ~ 3/7 10:00 ~ 11:00	(30)	6,000	60		
ピラティス教室 1期	月	5/13 ~ 8/5 9:30 ~ 10:30	(12)	4,800	35		
体調改善教室 1期	月	5/13 ~ 8/5 10:45 ~ 11:45	(12)	4,800	40		
背骨コンディショニング教室 1期	火	5/7 ~ 7/23 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	35		
ステップエクササイズ教室 1期	木	5/9 ~ 8/22 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	40		
ラテンエアロ教室 1期	木	5/2 ~ 8/8 19:00 ~ 20:00	(12)	4,800	30		
簡単ダンスエクササイズ教室 1期	金	5/10 ~ 8/2 9:45 ~ 10:45	(12)	4,800	30		
ピラティス教室 2期	月	8/26 ~ 12/9 9:30 ~ 10:30	(12)	4,800	35		7月29日(月) ) 7月31日(水)
体調改善教室 2期	月	8/26 ~ 12/9 10:45 ~ 11:45	(12)	4,800	40		
背骨コンディショニング教室 2期	火	8/27 ~ 11/12 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	35		
ステップエクササイズ教室 2期	木	9/5 ~ 11/28 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	40		
ラテンエアロ教室 2期	木	9/5 ~ 11/28 19:00 ~ 20:00	(12)	4,800	30		
簡単ダンスエクササイズ教室 2期	金	8/30 ~ 11/15 9:45 ~ 10:45	(12)	4,800	30		
ピラティス教室 3期	月	12/16 ~ 3/24 9:30 ~ 10:30	(12)	4,800	35		
体調改善教室 3期	月	12/16 ~ 3/24 10:45 ~ 11:45	(12)	4,800	40		
背骨コンディショニング教室 3期	火	12/10 ~ 3/11 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	35		
ステップエクササイズ教室 3期	木	12/12 ~ 3/6 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	40		
ラテンエアロ教室 3期	木	12/12 ~ 3/6 19:00 ~ 20:00	(12)	4,800	30		
簡単ダンスエクササイズ教室 3期	金	12/13 ~ 3/14 9:45 ~ 10:45	(12)	4,800	30		

## 無料体験レッスン(4月・7月・11月)

「自分に合った種目を見つけたい」「教室名だけでは内容がわかりづらい」「どんな種目が体験してみたい」という方のために、スポーツ教室を無料で体験できます。

種目・時間の詳細は、ホームページや広報えべつでお知らせします。

青年センター	4月 8日(月)	7月22日(月)	11月11日(月)
市民体育館	4月 9日(火)	7月23日(火)	11月12日(火)
東野幌体育館	4月10日(水)	7月24日(水)	11月13日(水)
大麻体育館	4月11日(木)	7月25日(木)	11月14日(木)

※個人使用料は別途かかります。  
 ※下記の教室受講者は、同一種目の体験をご遠慮いただいております。  
 4月→令和5年度 第3期受講者  
 7月→令和6年度 第1期受講者  
 11月→令和6年度 第2期受講者



東野幌体育館で新規に開講する「自重トレーニング教室」は  
 4月12日(金)  
 7月26日(金)  
 11月15日(金) の日程で無料体験を行います。

# 青年センター

江別市緑町西2丁目11  
(011)383-1221

教室名	曜日	開催日	(回)	料金	定員	申込日
ふれあい健康教室 ななかまど	火	5/14 ~ 3/11 10:00 ~ 11:00	(30)	6,000	60	4月16日(火) S 4月18日(木)
小学生水泳教室1年 (月曜コース)1期	月	5/13 ~ 7/29 17:15 ~ 18:30	(10)	7,000	30	
小学生水泳教室3~4年 (火曜コース)1期	火	5/14 ~ 8/6 17:15 ~ 18:30	(10)	7,000	20	
小学生水泳教室2年 (木曜コース)1期	木	5/9 ~ 7/25 17:15 ~ 18:30	(10)	7,000	30	
水中ウォーキング教室 1期	月	5/13 ~ 8/5 15:30 ~ 16:30	(12)	4,800	40	
ストレッチ&体幹 トレーニング教室 1期	月	5/13 ~ 8/5 18:00 ~ 19:00	(12)	4,800	30	
水中コンディショニング教室 1期	水	5/8 ~ 8/7 19:00 ~ 20:00	(12)	4,800	40	
ヨガ教室 1期	木	5/16 ~ 8/1 11:00 ~ 12:00	(12)	4,800	30	7月29日(月) S 7月31日(水)
小学生水泳教室1年 (月曜コース)2期	月	8/19 ~ 11/18 17:15 ~ 18:30	(10)	7,000	30	
小学生水泳教室3~4年 (火曜コース)2期	火	8/20 ~ 11/5 17:15 ~ 18:30	(10)	7,000	20	
小学生水泳教室2年 (木曜コース)2期	木	8/22 ~ 11/7 17:15 ~ 18:30	(10)	7,000	30	
水中ウォーキング教室 2期	月	8/19 ~ 12/2 15:30 ~ 16:30	(12)	4,800	40	
ストレッチ&体幹 トレーニング教室 2期	月	8/19 ~ 12/2 18:00 ~ 19:00	(12)	4,800	30	
水中コンディショニング教室 2期	水	8/21 ~ 11/20 19:00 ~ 20:00	(12)	4,800	40	
ヨガ教室 2期	木	8/22 ~ 11/7 11:00 ~ 12:00	(12)	4,800	30	11月18日(月) S 11月20日(水)
水中ウォーキング教室 3期	月	12/16 ~ 3/31 15:30 ~ 16:30	(12)	4,800	40	
ストレッチ&体幹 トレーニング教室 3期	月	12/16 ~ 3/31 18:00 ~ 19:00	(12)	4,800	30	
水中コンディショニング教室 3期	水	12/11 ~ 3/12 19:00 ~ 20:00	(12)	4,800	40	
ヨガ教室 3期	木	12/12 ~ 3/13 11:00 ~ 12:00	(12)	4,800	30	

# 東野幌体育館

江別市東野幌町28-23  
(011)382-5000

教室名	曜日	開催日	(回)	料金	定員	申込日
ふれあい健康教室 つつじ	木	5/16 ~ 3/6 10:00 ~ 11:00	(30)	6,000	60	4月16日(火) S 4月18日(木)
おやじエクササイズ教室 1期	月	5/13 ~ 8/5 19:30 ~ 20:30	(12)	4,800	30	
ピラティス教室 1期	火	5/7 ~ 7/23 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	30	
エクササイズ教室 1期	水	5/8 ~ 8/7 14:00 ~ 15:00	(12)	4,800	30	
燃焼!リズム&ダンス教室 1期	水	5/1 ~ 7/31 19:00 ~ 20:00	(12)	4,800	30	
ストレッチ&体幹 トレーニング教室 1期	木	5/2 ~ 7/25 13:00 ~ 14:00	(12)	4,800	30	
ボクシングエアロ教室 1期	木	5/2 ~ 7/25 19:30 ~ 20:30	(12)	4,800	30	
<b>NEW</b> 自重トレーニング教室 1期	金	5/10 ~ 8/2 19:00 ~ 20:00	(12)	4,800	30	7月29日(月) S 7月31日(水)
おやじエクササイズ教室 2期	月	8/26 ~ 12/16 19:30 ~ 20:30	(12)	4,800	30	
ピラティス教室 2期	火	8/27 ~ 11/12 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	30	
エクササイズ教室 2期	水	8/28 ~ 12/4 14:00 ~ 15:00	(12)	4,800	30	
燃焼!リズム&ダンス教室 2期	水	8/28 ~ 12/4 19:00 ~ 20:00	(12)	4,800	30	
ストレッチ&体幹 トレーニング教室 2期	木	8/22 ~ 11/14 13:00 ~ 14:00	(12)	4,800	30	
ボクシングエアロ教室 2期	木	8/29 ~ 11/21 19:30 ~ 20:30	(12)	4,800	30	
自重トレーニング教室 2期	金	8/30 ~ 11/22 19:00 ~ 20:00	(12)	4,800	30	11月18日(月) S 11月20日(水)
おやじエクササイズ教室 3期	月	12/23 ~ 3/31 19:30 ~ 20:30	(12)	4,800	30	
ピラティス教室 3期	火	12/3 ~ 3/11 10:00 ~ 11:00	(12)	4,800	30	
エクササイズ教室 3期	水	12/18 ~ 3/12 14:00 ~ 15:00	(12)	4,800	30	
燃焼!リズム&ダンス教室 3期	水	12/18 ~ 3/12 19:00 ~ 20:00	(12)	4,800	30	
ストレッチ&体幹 トレーニング教室 3期	木	12/5 ~ 3/13 13:00 ~ 14:00	(12)	4,800	30	
ボクシングエアロ教室 3期	木	12/5 ~ 3/27 19:30 ~ 20:30	(12)	4,800	30	
自重トレーニング教室 3期	金	12/6 ~ 3/14 19:00 ~ 20:00	(12)	4,800	30	



ワンポイント水泳	青年センター	水慣れから4泳法まで、個人のレベルに合わせた泳法に関する技術的な指導が無料で受けられます。	※毎月の予定表をホームページに掲載しております。
ワンポイントトレーニング	市民体育館 大麻体育館	指導員によるトレーニングマシンの使用方法や、江別パワーリフティング協会の専門指導員による、フリーウェイトの指導が無料で受けられます。	
フリーウェイトトレーニング指導	市民体育館		
健康トレーニング指導相談	市民体育館 大麻体育館	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康トレーニング指導相談 (体力測定、個別指導6回) 受講料 3,000円 →個人の体力レベルや目的に応じたトレーニングメニューを作成し、運動指導を行います。</li> <li>●体力測定 受講料 1,000円 →個人・団体等で現在の体力レベルを測定したい方を対象に体力測定、形態測定を行います。</li> <li>●マンツーマントレーニング 受講料 500円 →個別で運動指導を希望する方に、マンツーマンで指導を行います。</li> </ul>	
トレーニング室 早朝開放月間	市民体育館 大麻体育館	夏の暑い期間に市民体育館・大麻体育館のトレーニング室を通常より1時間早めて、8時から開放します。 期間：7月8日(月)~8月4日(日) (予定) ※トレーニング室以外は、9時からのご利用となります。	

※それぞれ個人使用料は別途かかります。  
※トレーニング室を利用するときは、ジャージなどの動きやすい格好と運動靴が必要です。

# スポーツ大会・講習会のご案内

イベント名	開催日	会場	申込・参加料	その他
健康・スポーツ講習会	4月26日(金)	大麻体育館	申込:4月8日～ 参加料:無料	定員:50名 ※テーマを変更し 7月・10月・1月にも実施予定
	～その歩き方は、本当に良い歩き方?～			
グリーンボール 実技講習会	①5月19日(日) ②6月8日(土)	飛鳥山公園 グリーンボール場	申込:不要 参加料:無料	用具の貸出有り
えべつ グリーンウォーキング	5月26日(日)	出発:青年センター コース:江別地区	申込:5月7日～ 参加料:無料	定員:30名 ゴミ拾い用具の貸出有り
集まれ、ちびっ子! 元気祭り!!2024	6月23日(日)	市民体育館	申込:不要 参加料:無料	対象:小学生以下の 子どもと家族 ※上靴必要
健康セミナー①	6月26日(水)	野幌公民館	申込:必要 参加料:無料	※申込先 野幌公民館
第12回 市民グリーンボール 普及交流会	6月30日(日)	飛鳥山公園 グリーン ボール場	申込:6月10日～ 参加料 ・小中学生 300円 ・高校生以上 600円	定員:54名 用具の貸出有り



グリーンボール普及交流



グリーンウォーキング



集まれ、ちびっ子!元気祭り!!



原始林クロスカントリー大会

イベント名	開催日	会場	申込・参加料	その他
トップアスリートに学ぶ!! 運動能力向上 プログラム	8月開催予定	講師: 右代 啓祐 選手		詳細は、決まり次第ホームページ等 お知らせします。
第32回 原始林 クロスカントリー大会	9月1日(日)	野幌総合 運動公園	申込:7月1日～ 種目: 10km 高校生以上 5km 中学生以上 3km 小学生・ファミリー	参加料: 小中学生 1,400円 高校生以上 2,500円 ファミリー 3,000円

イベント名	開催日	会場
健康セミナー②	10月28日(月)	江別 コミュニティーセンター
	申込・参加料	その他
	申込:必要 参加料:無料	※申込先 江別 コミュニティーセンター



トップアスリートに学ぶ!!  
運動能力向上プログラム

イベント名	開催日	会場	申込・参加料	その他
クロスカントリースキー 歩くスキー講習会	1月18日(土)	飛鳥山公園 多目的広場	申込:12月16日～ 参加料:無料	定員:30名 用具の貸出有り
第51回 春の水泳記録会	2月2日(日)	青年センター プール	申込:1月6日～ 参加料 ・1種目500円 ・リレー400円	※申込先 青年センター
第7回 えべつ 冬のスポーツまつり	2月9日(日) 飛鳥山公園	<b>&lt;競技種目&gt;</b> 申込:1月14日～ ※市民体育館のみ 種目:雪上5人6脚・雪上3本綱引き(各種目 小学生の部・一般の部) 料金:小学生の部 1,500円 一般の部(中学生以上) 2,000円 ※各種目先着12チーム 1チーム 5名		



クロスカントリースキー  
歩くスキー講習会



春の水泳記録会



えべつ  
冬のスポーツまつり

・バナナボートなど  
当日参加型のイベント有  
※申込不要・一部有料

その他

# 令和6年度 スポーツ教室

# 受講者募集!



- ▶ 申込は、最寄りの体育館で受付できます。電話での申込はできません。(期間などは、中面を確認してください)
- ▶ 受講対象年齢は、令和6年4月1日現在の満年齢です。ただし、2期の親子健康教室・幼児運動教室については、10月1日現在の満年齢となります。

## 生涯スポーツ教室

**ふれあい健康教室** 65歳以上  
ストレッチや簡単トレーニングを中心に活動し、健康寿命延伸、体力の維持を目指します。

**レクリエーションスポーツ教室** 60歳以上  
ハッピーボウリングやペタンク、フライングディスクなどのレクリエーションスポーツを中心に活動する教室です。

**エンジョイスports教室** 16歳以上の女性  
幅広い年齢層を対象とした女性限定の教室です。バドミントンやミニノレーなど、屋内外でいろいろな活動を行います。

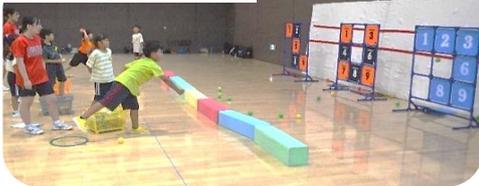
**ジュニアスポーツ教室** おおぞら: 小学1~2年生  
はやぶさ: 小学3~4年生  
各種スポーツや運動遊びを通じて、基礎体力の向上と仲間づくりを目指します。

**夏休み短期体操教室** 跳び箱: 小学1~4年生  
**冬休み短期体操教室** 鉄棒: 小学1~2年生  
鉄棒・跳び箱の苦手克服にチャレンジする教室です。

**幼児運動教室** 4~5歳児  
走る、跳ぶ、投げる、転がるなど、遊びを通じて、身体のいろいろな使い方を覚え、幼児期の健康維持と運動習慣を身につけます。

**親子健康教室** 2~3歳児と保護者  
走る、跳ぶ、投げるなどの基本動作や遊びを通じて、親子のコミュニケーションを深め、友達づくりや集団活動のルールを楽しく学びます。

ジュニアスポーツはやぶさ



レクリエーションスポーツ



燃焼! リズム&ダンス

## アクア系教室

**小学生水泳教室** 1~4年生  
(身長115cm以上)  
初心者を対象にした水泳教室です。水慣れから水泳の基礎を楽しく学びます。

**水中ウォーキング教室** 16歳以上  
水の特性(水温・浮力・水圧・抵抗)を活かし、膝・腰などに負担をかけずにできる全身運動を行う教室です。

**水中コンディショニング教室** 16歳以上  
水の特性を利用し、身体への負担を軽減しながら、プールの中で体幹トレーニングや有酸素運動などを行い、体調の改善を目指します。



水中コンディショニング

## ダンス系教室

**簡単ダンスエクササイズ教室** 16歳以上  
ダイエット、健康づくり、ストレス解消を目的に、いろいろなジャンルのダンス(DIO、DISCOWORLDなど)が楽しめる教室です。

**燃焼! リズム&ダンス教室** 16歳以上  
世界中の様々な音楽に合わせて体を動かし、楽しみながらシェイプアップ、リフレッシュの効果を得るとともに、柔軟性の向上を目指します。

## ヨガ系教室

**ヨガ教室** 16歳以上  
ヨガの呼吸方法や基本的なポーズを学びます。運動不足解消や柔軟性の向上、心身のリラックス効果が得られます。

**ピラティス教室** 16歳以上  
呼吸法を活用しながら、普段意識して使うことの少ないインナーマッスル(体幹深層部の筋肉)を鍛えます。



背骨コンディショニング

## エアロ系教室

**ステップエクササイズ教室** 16歳以上  
音楽に合わせてステップ台を昇り降りするエアロビクスです。脚やヒップ周りの筋力の強化を目指します。

**ラテンエアロ教室** 16歳以上  
ラテン音楽に合わせて身体を動かします。運動量も多く、ウエストシェイプやストレス解消の効果が得られます。

**ボクシングエアロ教室** 16歳以上  
キックボクシングのパンチやキックなどのフォームを取り入れたエアロビクス教室です。脂肪燃焼に加え、シェイプアップ効果が得られます。

## 複合型教室

**体調改善教室** 16歳以上  
スポーツパフォーマンスの向上、疲れにくい身体、さまざまな不調(こり・むくみ・肥満・慢性痛・冷え)の解消を目指します。

**エクササイズ教室** 16歳以上  
ストレッチ、エアロビクス、簡単な筋力トレーニングを総合的にを行う教室です。

**背骨コンディショニング教室** 16歳以上  
肩こり、腰痛、冷え、内臓不調など、背骨のゆがみが原因で起こる様々な症状の改善・緩和を目指します。

**ストレッチ&体幹トレーニング教室** 16歳以上  
体幹(胴体の中心部全般)を鍛えることで、基礎代謝の向上、姿勢改善、メタボ対策、スポーツパフォーマンスの向上を目指します。

**自重トレーニング教室** 16歳以上  
特別な用具や場所を必要とせず、自身の体重のみでパワーアップを図り、身体をバランスよく動かせる能力の向上を目指します。

## 男性限定教室

**おやじエクササイズ教室** 16歳以上の男性  
男性限定の夜間教室です。ストレッチや簡単なトレーニング、有酸素運動を行い、ストレス解消と引き締まった身体を目指します。



ボクシングエアロ

