

# 新年度 受講生

4月  
スタート



## 募集します!!



お電話後のお手続きはこちら!!

♡手続き日・時間

3月8日(月)~14日(日)

10時から16時までです。

♡持参するもの

①受講料(4月分)

②スポーツ安全保険料(任意)

♡手続き場所

アイスアリーナ 事務室

↑  
イオン



アイスアリーナ

附属  
体育館

C 駐車場

国道453号

真駒内公園小学校

スポーツ安全保険 (年額)	
中学生以下	800円
高校生~一般	1,850円
65歳以上	1,200円

申込  
受付

令和3年3月7日(日) 10:00~

お申し込みは  
お電話で  
先着順!

真駒内セキスイハイムアイスアリーナ

011-581-1972

〈予約時間 10:00~16:00〉

★先着順での受付になりますが前年度からの継続者数により、  
教室によっては補欠登録になる場合があります。

★教室は附属体育館で行っています。

楽しく! 優しく! 礼儀正しく!

## 少年空手道教室 和道流

4月12日(月)  
スタート

基本の立ち方をはじめ、「形」などを学びます。

★対象 小・中学生

★時間 月曜/週1回 18:30~19:45

★受講料 月額 2,170円

※前年度からの継続者あり

※募集人数はお問合せください。



## アリーナJrスポーツ教室

※前年度からの継続者あり

カラダにいいコトはじめよう!

跳び箱・マット運動・鉄棒・リズムダンス  
陸上・ボール等の色々な運動を行います。  
冬はスケート授業があります。

4月8日(木)  
スタート

★対象 小学生 ★受講料 月額4,360円

※スポーツ安全保険全員加入 (800円)

★時間 月・木/週2回

・新1~2年生 16:00~17:00 ※募集人数はお問合せください。

・新3~6年生 17:00~18:00 ※募集人数はお問合せください。



## アリーナJrスポーツ教室

※前年度からの継続者あり

(週1回コース)

学校の体育を中心に行いますが、たくさんの種目を  
練習するのではなく、1種目ずつ上達できるように  
指導します。

4月9日(金)  
スタート

★対象 小学生 4月から新3~6年生

※募集人数はお問合せください。

★受講料 月額3,270円

※スポーツ安全保険全員加入 (800円)

★時間 金/週1回 16:30~17:45



# 通年型教室

- 各教室とも前年度からの継続者を事前受付していますのであらかじめご了承ください。
- 教室運営上、支障があると判断された方は、ご遠慮願うことがあります。(入会後も同様)
- 定員に達しない教室は途中で中止する場合がありますので予めご了承ください。
- スポーツ安全保険は、一度加入されますと、真駒内屋内・外のスポーツ教室で適用となります。(2022年3月まで)

4月から翌年3月までの1年間の教室です。

## ソフトヨガ

4月12日(月)  
スタート

※前年度からの継続者あり

柔らかな動きの中から、ゆっくり  
体調を整えていきます。

- ★対象 一般男女
- ★時間 10:00~11:15(月曜)
- ★受講料 月額3,270円  
(65歳以上は2,940円)



## スモールGボール

4月13日(火)  
スタート

※前年度からの継続者あり

関節の痛みの軽減、機能向上、体のストレスを  
取り除き、しなやかで強いカラダ作りを目指します。

- ★対象 一般男女
  - ★時間 13:30~15:00(火曜)
  - ★受講料 月額3,270円
- JSAボールエクササイズは、小さなボールを使って、  
関節に押し当てながら行うソフトな運動です。



## 女性リフレッシュ

4月13日(火)  
スタート

※前年度からの継続者あり

日常生活の運動不足を解消します。

- ★対象 一般女性
- ★時間 10:00~11:30(火曜)
- ★受講料 550円/回※参加時お支払い
- ★登録料 2,170円※年2回(4月と10月)



ストレッチやウォーキングで身体も気分もリフレッシュできます。

## 女性健康美運動

4月9日(金)  
スタート

※前年度からの継続者あり

リズム運動、ストレッチなどを行います。  
体力維持・向上させたい方にオススメ!

- ★対象 一般女性
- ★時間 10:00~11:30(水・金/週2回)
- ★受講料 月額 4,360円



## からだデザイン&ポールウォーキング

4月14日(水)  
スタート

※前年度からの継続者あり

ポールウォーキングでバランスのよい四肢の使い方を  
身につけ脚力低下を補います。

- ★対象 一般男女
- ★時間 13:15~14:30(水曜)
- ★受講料 月額 3,270円

※人体は立った時から移動するように仕組みられています。  
準備運動と整理運動で自分に合ったようからだをデザインします。



## バランス&ウォーキング

4月8日(木)  
スタート

※前年度からの継続者あり

体幹を意識しながらウォーキングすることにより  
大きなパワーを出すことができます。  
更にシェイプアップ効果も期待できます

- ★対象 一般女性
- ★時間 10:00~11:15(木曜)
- ★受講料 月額 3,270円



## からだデザイン

4月10日(土)  
スタート

※前年度からの継続者あり

高齢者はアンチエイジングを、若い人は基礎的体力  
づくりを目指します。

- ★対象 小学生~一般男女

※ただし、小学生は保護者も受講生であることが条件となります。

- ★時間 10:00~11:15(土曜)
- ★受講料 【小~高校生】月額 2,170円  
【一般】 月額 3,270円

- ファンクショナルトレーニングコース(小学生~高齢者)
- ロコモティブシンドローム予防トレーニングコース(70歳以上)



◆詳細についてのお問い合わせは、

真駒内セキスイハイムアイスアリーナ(屋内競技場)

☎ (011) 581-1972

### ★★★★協働事業★★★★

当施設では、各専門教室について法人及び講師と連携した事業  
を行っています。

専門的な教室に参加をご希望される方は、是非参加をご検討さ  
れてみてはいかがでしょうか。

- バドミントンアスリートコース  
バドミントン専門の教室です。  
講師はプロのバドミントン指導者三上裕二氏を始めとした  
「プロフェッショナル」が指導いたします。



※お問合せ…スポーツショップ古内 011-591-3587

- 剣道教室  
長年、当施設で開催していた教室ですが、昨年度  
から講師であった豊田秋雄氏が中心となり開催しています。



- ピッチャー専門スクール  
小学生及び中学生を対象にピッチングの指導を  
行います。講師は数田康彦氏(元千葉ロッテ  
マリーンズ、メジャーリーグでも活躍。)が務めます。



ピッチング技術とトレーニングの連携した指導により  
効率よく技術を身につけます。

※お問合せ…一般社団法人北海道スポーツアカデミー  
川村 080-4042-1512