

案内

募集

明智B&G海洋センター
夜間プール開放

とき 8月22日(火) 26日(土)
午後7時 8時45分
利用料 小中学生50円、高校生・一般200円、未就学児無料
小学生未満は保護者の付き添いが必要です。また浮き輪などの遊具は使用できません。

スポーツ教室

9月から11月にかけて、次の2種類のスポーツ教室を開催します。対象は市内在住・在勤者に限りません。各教室とも定員になり次第締め切りです。なお受講者が少ない場合、教室を中止することもあります。

バドミントン教室

とき 9月7日 11月9日
毎週木曜日 午後7時半 9時(全10回)
ところ まきがね公園体育館

定員 20人程度(初心者・初級者対象)
持ち物 ラケット、体育館シューズ(ラケットの貸し出しあり)
受講料 2000円(高校生以下1000円)
テニス教室
とき 9月2日 11月4日
毎週土曜日 午前10時半 正午(全10回)
ところ まきがね公園テニスコート
定員 25人(初心者・初級者対象)
持ち物 ラケット、テニスシューズ(ラケットの貸し出しあり)
受講料 2000円
共通
申し込み 8月22日(火)午前9時開始(電話での申し込み可)
問い合わせ (財)市体育連盟(まきがね公園体育館内) 256478

大会出場者募集

第6回まきがね公園杯テニス大会

とき 9月14日(木)、21日(木)
ところ まきがね公園テニスコート
参加資格 市内在住・在勤者、または市テニス協会に所属する者
締め切り 9月7日(木)

第5回まきがね公園杯卓球大会

とき 9月22日(金)午後6時半(開会式)
ところ まきがね公園体育館

第2回恵那市事業所対抗ソフトボール大会

とき 9月13日(水)、15日(金)、20日(水)、27日(水)、29日(金)
(開会式13日(水)午後7時)
ところ まきがね公園多目的広場
参加資格 市内の事業所に勤務する者でのチーム編成
締め切り 8月31日(木)

共通
申し込み・問い合わせ 申込用紙に必要事項を記入のうえ、持参またはファクスにて締め切りまでに申し込み。(財)市体育連盟(まきがね公園体育館内) 256478
プ子健康講習会
開催日ごとに内容の異なる講習会なので、都合に合わせて参加できます。なお参加者多数のため、事前受付が必要になりました。器具などを使用する講習は、定員になり次第締め切ります。
とき 9月1日、8日、15日、22日、29日 毎週金曜日 午前10時 10時半
ところ まきがね公園体育館
内容 1日「エクササイズボール」 8日「ストレッチボール」 15日「エクササイズボール」 22日「ココから体操」 29日「ミニエクササイズボール」
指導員 足立・藤井(体育連盟)
受講料 1回200円
問い合わせ まきがね公園体育館 256478

トレーニング講習会(9月)

▷とき = 14日(木)午後7時~、5日(火)・20日(水)午前10時~(託児付)
▷ところ = まきがね公園体育館健康体力センター ▷受講料 = 520円 ▷持ち物 = 屋内用シューズ、運動着、筆記用具 ▷受講資格 = 高校生以上(要予約・時間厳守)
託児付きトレーニングDAY(9月)

▷とき = 8日(金)、15日(金)午前10時~正午
社会体育施設の貸し出し(9月)
▷とき = 8月25日(金)午後7時~
▷ところ = まきがね公園体育館(翌日からは午前8時半から午後5時まで電話での受け付け可)

総合型地域スポーツクラブ教室募集

えな花の木スポーツクラブ

カヌー教室

とき 9月17日(日)午前10時正午
ところ さざなみ親水公園(阿木川湖畔「ゴルフ場」)
定員 13人(小学校5年生以上)
持ち物 運動靴、着替え(ライフジャケットとヘルメットは貸し出し)
指導者 日本カヌー協会指導員
受講料 700円
締め切り 8月31日(木)

レイナルドのサッカー教室

とき 9月10日(日)午前9時11時
ところ クリスタルパーク恵那スケート場内フットサルコート
定員 50人(小学生)
持ち物 運動ができる服装、運動靴、飲み物
指導者 レイナルド先生:元Jリーグ選手(ベルマーレ平塚)、現中京高校・中京学院大学サッカー部コーチ

受講料 500円

締め切り 8月31日(木)

美脚をつくる健康体操とウォーキング教室

多々良恵子先生の指導のもとで、美しい脚をつくりませんか。腰痛がなかなか治らない方、かなりの確率で痛みが緩和される健康体操があります。何気なくウォーキングをしている方、もっとカロリーを消費する歩き方があります。日ごろ運動不足を感じている方、とてもさわやかな気分になります。

とき 9月17日(日)、24日(日)、10月1日(日)午後2時 3時半

受講料 500円

締め切り 8月25日(金)

初心者エアロビクス教室

多々良恵子先生:元Jリーグ選手(ベルマーレ平塚)、現中京高校・中京学院大学サッカー部コーチ
参加料 17日は無料体験。次回も参加したい方は、17日に2回分の参加料1000円

を支払う。

締め切り 9月15日(金)

共通

申し込み まきがね公園体育館へ電話で申し込み 256478
問い合わせ えな花の木スポーツクラブ事務局・小倉建二 090 4162 9105
えなイースト総合スポーツクラブ
初心者エアロビクス教室
とき 9月9日(土)午前10時11時半
ところ 大井小学校体育館
定員 100人(18歳以上の男女)
持ち物 室内シューズ、運動ができる服装、タオル、スポーツドリンク
指導者 前田芳美先生:ヘルスインストラクター
参加料 500円(保険料含む)
締め切り 8月25日(金)
申し込み まきがね公園体育館へ電話で申し込み 256478
問い合わせ えなイースト総合スポーツクラブ事務局・小倉建二 090 4162 9105

山岡健康増進センター

TEL 5614066

全教室共通

ところ 山岡健康増進センター
申し込み 8月23日(水) 29日(火)(電話での申し込み可。定員になり次第終了)
申し込み後の開催通知はしませんのでご了承ください。
施設利用料 受講料と別に必要。一般1回300円。
スナナヨーガ教室
ハリウッドヨガとパワーヨガを組み合わせたもの。
骨盤と脊柱を整え体を引き締め、しなやかな体を作りまします。

スナナヨーガ教室

とき 9月6日 10月25日 毎週水曜日 午前11時正午(全8回) 9月1日 10月27日 毎週金曜日 午前11時 正午(全9回)
定員 各20人
持ち物 タオル、飲み物
講師 MAYUMI
受講料 4000円

アクアビクス教室

音楽に合わせて水中運動し、体を引き締めます。
とき 9月5日 10月31日(9月19日、10月10日を除く) 毎週火曜日 午後7時半 8時半(全7回) 9月7日 10月26日 毎週木曜日 午後7時半 8時半(全8回)
定員 各18人
持ち物 水着、スイミングキャップ
講師 田口まどか
受講料 2800円

リラクゼーションヨガ教室

肩や背中、足などを伸ばし、気持ち良くなります。上手にリラクセスできるようにします。
とき 9月7日 10月26日 毎週木曜日 午前10時半 正午(全8回)
定員 15人
持ち物 タオル
講師 鶏飼千代
受講料 4000円