

第28回日本大正村クロスカントリ

- とき 3月18日(日)午前8時半受け付け(雨天決行)
- ところ 恵那南高等学校
- 10マイルの部(16キ)
- ①高校・一般男子 ②40歳代男子 ③50歳以上男子 ④高校・一般女子 ⑤40歳以上女子
- 6マイル(9.6キ)
- ⑥高校・一般男子 ⑦40歳代男子 ⑧50-64歳男子 ⑨65歳以上男子 ⑩高校・一般女子 ⑪40-64歳女子 ⑫65歳以上女子
- 2マイル(3.2キ)
- ⑬小学生男子 ⑭中学生男子 ⑮高校・一般男子 ⑯40-64歳男子 ⑰65歳以上男子 ⑱小学生女子 ⑲中学生女子 ⑳高校・一般女子 ㉑40-64歳女子 ㉒65歳以上女子 ㉓ジョギング(ファミリージョギング)
- 定員 2000人(定員になり次第締め切り)
- 料金 ▽大人113000円
- ▽大学生115000円
- ▽高校生以下110000円
- ▽ジョギング125000円(ファミリージョギングは1ファミリー当たり)
- マッサージ 専門家による無料マッサージコーナーを設置します。ぜひ利用してください。
- 賞品 ▽仮装賞11本大会で恒例となった仮装賞。受賞者には、すてきな景品があります。▽完走賞11マグカップ ▽参加賞11オリジナルTシャツ、タオル他
- 申し込み方法 明智B&G海洋センターへ申し込むか、ランネットのウェブサイト(http://runnet.jp)から申し込む
- 締め切り 2月21日(火)
- 申・問 日本大正村クロスカントリ実行委員会(明智B&G海洋センター内) 54-2522(月曜日休館)

国体開催記念 第11回恵那峡ハーフマラソン

- とき 4月15日(日)午前8時受け付け(雨天決行)
- ところ 恵那スケート場
- ハーフマラソン21.0975キ(公認コース)
- ①男子陸連登記登録者 ②30歳未満男子 ③30歳以上男子 ④40歳以上男子 ⑤50歳以上男子 ⑥60歳以上男子 ⑦女子陸連登記登録者 ⑧30歳未満女子 ⑨30歳以上女子 ⑩40歳以上女子
- 9.5キロロードレース
- ⑪30歳未満男子 ⑫30歳以上男子 ⑬40歳以上男子 ⑭50歳以上男子 ⑮60歳以上男子 ⑯30歳未満女子 ⑰30歳以上女子 ⑱40歳以上女子
- ※中学生以下はハーフマラソンと9.5キロロードレースには参加できません
- 3キロロードレース
- ⑲一般男子 ⑳一般女子 ㉑中学生男子 ㉒中学生女子 ㉓小学生男子(3年生以上) ㉔小学生女子(3年生以上)
- 締め切り 3月9日(金)
- 申・問 恵那峡ハーフマラソン実行委員会(まきがね公園体育館内) 25-6478(月曜日休館)



▲スタートはスケート場

お知らせ

スケート場の冬期営業 最終日に感謝イベント

恵那スケート場の冬期営業は、2月19日(日)に終了します。最終日には感謝イベントを開催し、スケート滑走料を無料とします。  
※貸靴代500円は必要  
□とき 2月19日(日)午前8時半-午後8時半  
□無料スケート教室 ▽時間 ①午前9時半②午後1時 ▽定員 各50人  
問 恵那スケート場 28-3390

総合型地域スポーツクラブ

えなイースト総合スポーツクラブ

骨盤&全身調整ヨガ教室  
□とき 2月10日、3月23日(金曜日)午前10時半-11時半  
□ところ 恵那文化センター  
□対象 16歳以上  
□定員 各10人(定員になり次第締め切り)  
□料金 ▽会員11350円/回 ▽非会員11700円/回  
□持ち物 ヨガマット  
ファイギュアスケート教室  
□とき 2月11日(土)午前9時

健康体力センター講習会(2月)  
▷とき=2日(木)・17日(金)午後7時、9日(木)・23日(木)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▷料金=520円▷持ち物=屋内用シューズ▷対象=高校生以上(要予約・時間厳守)

託児付きトレーニングDAY(2月)  
▷とき=9日(木)・23日(木)午前10時~正午(要予約)▷ところ=まきがね公園体育館健康体力センター

プチ講習(2月)  
▷とき=3日(金)(ソフトエアロビック)、10日(金)(バランスボール)、17日(金)(ストレッチボール)、24日(金)(簡単筋トレ)午前10時~10時半▷ところ=まきがね公園体育館▷料金=200円/回

社会体育施設の貸し出し(3・4月)  
▷とき=2月21日(火)(3月分)、3月21日(木)(4月分)、午後7時▷ところ=まきがね公園体育館  
申・問 まきがね公園体育館(市体育連盟) 25-6478(月曜日休館)

山岡健康増進センター

TEL 56-4066

アクアピクス教室

□とき ①2月1日-3月28日(毎週水曜日)午後7時50分-8時40分(全9回)②2月3日-3月30日(毎週金曜日)午後8時-8時40分(全9回)  
□定員 20人  
□持ち物 水着、スイミングキャップ  
□講師 ①笹木美穂さん②河村友美さん  
□料金 4500円  
水中運動教室(水曜日昼)  
□とき 2月1日-3月28日(毎週水曜日)①午後1時半-2時②午後2時20分-2時50分(全9回)  
□定員 各25人  
□持ち物 水着、スイミングキャップ  
□講師 施設職員  
□料金 無料  
ピラティス教室  
□とき 2月3日-3月30日(毎週金曜日)午後7時-7時50分(全9回)  
□定員 25人  
□持ち物 靴、タオル、飲み物

筋トレを暮らしの中に

□講師 笹木美穂さん  
□料金 4500円  
□とき 2月3日-3月30日(毎週金曜日)午後1時半-2時(全9回)  
□定員 15人  
□持ち物 靴、タオル  
□講師 施設職員  
□料金 無料  
体リフレッシュヨガ教室  
□とき 2月7日、21日、28日、3月6日、27日(火曜日)午後1時半-3時、2月16日、3月15日、22日(木曜日)午前10時半-正午(全8回)  
□定員 20人  
□持ち物 タオル、飲み物  
□講師 鶴飼千代さん  
□料金 4000円  
スッキリダイエット教室  
□とき 2月8日、22日、3月7日、21日(水曜日)午後7時-7時40分(全4回)  
□定員 20人  
□持ち物 靴、タオル  
□講師 笹木美穂さん  
□料金 2000円  
水中運動教室(火曜日昼)  
□とき 2月7日、14日、28日、3月6日、13日、27日(火曜日)、2月23日、3月22日(木曜日)午後1時半-2時(全

8回)

□定員 20人  
□持ち物 水着、スイミングキャップ  
□講師 施設職員  
□料金 無料  
水中運動教室(夜)  
□とき 2月9日、23日、3月8日、22日(木曜日)午後7時40分-8時10分(全4回)  
□定員 20人  
□持ち物 水着、スイミングキャップ  
□講師 施設職員  
□料金 無料  
全教室共通  
□申込期間 1月24日(火)-31日(火)(電話での申し込み可、定員になり次第締め切り)  
※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 一般3000円/回、小中学生1500円/回



▲水中運動の基本動作はウォーキング

第67回 国民体育大会  
ぎふ清流国体  
輝けはばたけだれもが主役  
スピードスケート 競技会まで13日  
弓道競技会まで265日