

「祝大正百年」

第27回日本大正村クロスカントリー

- とき 3月20日(日)午前8時半受け付け開始(雨天決行)
- ところ 恵那南高等学校
- 10マイルの部(16キロ)
 - 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キロ)
 - ⑥高校・一般男子 ⑦40歳代男子 ⑧50歳以上男子
 - ⑨65歳以上男子 ⑩高校・一般女子 ⑪40歳以上女子
 - ⑫65歳以上女子
- 2マイル(3.2キロ)
 - ⑬小学生男子 ⑭中学生男子 ⑮高校・一般男子 ⑯40歳以上男子 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歳以上女子 ㉒ジョギング(ファミリージョギング)
- 〔仮装賞〕 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。〔マッサージ〕 専門家による無料コーナーあり。
- 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1人か1ファミリー)
- 申し込み 明智B&G海洋センターへ申し込むか、インターネット(http://runnet.jp)から申し込む。
- 締め切り 2月25日(金)
- 参加賞 Tシャツ、大正百年記念大判タオル
- 完走賞 マグカップ他
- 申・問 日本大正村クロスカントリー実行委員会事務局(明智B&G海洋センター内) ☎54-2522 (月曜日休館)

「祝大正百年」

第10回恵那峡ハーフマラソン

- とき 4月17日(日)午前8時受け付け開始(雨天決行)
- ところ 恵那スケート場
- ハーフマラソン21・0975キロ〔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)
- 年生以上) ▲親子で楽しむ
- 3キロジョギング
 - ⑲親子ジョギング ⑳フリージョギング
- 料金 ▼大人113000円 ▼大学生115000円 ▼小学生以下110000円 ▼親子ジョギング120000円/組 ▼フリージョギング110000円/人
- ゲストラナー 野口みずき選手(アテネオリンピック金メダリスト)
- 申し込み まきがね公園体育館へ申し込むか、インターネット(http://runnet.jp)から申し込む。
- 締め切り 3月4日(金)
- 参加賞 全員に参加賞があります。他に東西遠来賞。申・問 恵那峡ハーフマラソン実行委員会事務局(まきがね公園体育館内) ☎25-6478(月曜日休館)



▲親子で楽しむ

お知らせ

ウィンタースイーズン最終感謝イベント

- とき 2月20日(日)午前8時半〜午後8時半
- 滑走路 無料(貸靴代500円は必要)
- 無料スケート教室 ▼時間 ①午前9時半、②午後1時
- ▽定員11各50人
- 問 恵那スケート場 ☎28-3390



▲昨年のスケート教室で基礎を学ぶ

募 集

スポーツ指導者の養成講習会

- とき 2月2日〜3月9日(毎週水曜日)午後7時半〜9時(全6回、一部9時半まで)
- ところ まきがね公園体育館会議室
- 対象 市内でスポーツ指導者として活躍、これから始める方

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

- とき 2月3日、17日、3月3日、17日(木曜日)午後7時半〜午後8時半
- ところ 恵那文化センター
- 定員 10人(定員になり次第締め切り)
- 料金 ▼会員11000円/4回 ▼非会員22000円/4回
- 講師 今井味佳さん
- 持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル
- 締め切り 1月28日(金)
- 申・問 えなイースト総合スポーツクラブ事務局 ☎25-10068

山岡健康増進センター

TEL56-4066

リハビリヨガ教室

- とき 2月1日、8日、22日、3月1日、8日、29日(火曜日)午後1時半〜3時、2月17日、3月17日、24日(木曜日)午前10時半〜正午(全9回)
- 定員 20人
- 持ち物 タオル、飲み物
- 講師 鶴飼千代さん
- 料金 4500円

水中運動教室(昼)

- とき 2月2日〜3月30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
- アクアビクス教室
- とき ①2月2日〜3月30日(毎週水曜日) 午後7時50分〜8時40分(全9回) ②2月4日〜3月25日(毎週金曜日) 午後8時〜8時40分(全8回)
- 定員 20人
- 持ち物 水着、スイミングキャップ

いいき健康体操

- 講師 ①笹木美穂さん ②河村友美さん
- 料金 ①4500円 ②4000円
- とき 2月10日、17日、3月3日、17日、31日(木曜日) 午前10時半〜11時(全5回)
- 定員 15人
- 持ち物 タオル、飲み物
- 講師 施設職員
- 料金 無料
- マタニティヨガ教室
- とき 2月3日(木)午前10時半〜11時半
- 定員 15人
- 持ち物 タオル、飲み物
- 講師 鶴飼千代さん
- 料金 5000円
- ピラティス教室
- とき 2月4日〜3月25日(毎週金曜日) 午後7時〜7時50分(全8回)
- 定員 25人
- 持ち物 靴、タオル、飲み物
- 講師 笹木美穂さん
- 料金 4000円
- スッキリダイエット教室
- とき 2月9日、23日、3月9日、23日(水曜日) 午後7時〜7時40分(全4回)
- 定員 20人

水中運動教室(夜)

- とき 2月10日、24日、3月10日、24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
- 筋トレを暮らしの中に
- とき 2月18日〜3月25日(毎週金曜日) 午後1時半〜2時、2月3日、10日(木曜日) 午後1時半〜2時(全8回)
- 定員 15人
- 持ち物 靴、タオル
- 講師 施設職員
- 料金 無料



▲プールで運動する参加者

全教室共通

- 申込期間 1月25日(火)〜30日(日)(電話での申し込み可能。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

ようとしている方

- 定員 30人
- 料金 無料
- 締め切り 1月23日(日)
- 問 市体育連盟 ☎25-6478(月曜日休館)