

長期教室 お申込み方法

随時受付中

1. 申込方法 長期教室ご参加には会員登録が必要となります。下記登録料を添えて直接名寄市スポーツセンター窓口にお申込みください。
※電話での受付は行っておりません。
2. 申込必須 日程変更等があった場合は、ホームページ又は電話連絡でお知らせします。
3. 会員登録料 ○新規会員登録料 **1,500円** (保険料を含む・2回分の無料回数券付き)
○継続会員登録料 **500円** (保険料を含む) ※令和5年度にご登録の方
※ご登録後の払い戻しはできません。あらかじめご了承ください。
4. 有効期限 会員登録の有効期限は、令和7年3月31日までとします。
5. 回数券 1回券：600円／5回券：2,750円／10回券：5,000円
※全て施設利用料を含む金額です。
※ご購入後の払い戻しはできません。あらかじめご了承ください。
6. 開催日程 毎月、開催日程表を配布いたしますので、ご確認ください。
7. 開催期間 通年 ※**ヨガ教室につきましては、6月からの開催となります。**

短期・加盟団体教室 お申込み方法

1. 申込方法 参加料を添えて名寄市スポーツセンター窓口にお申込みください。
※電話での受付は行っておりません。
2. 締め切り 各教室開催日の4日前までとします。但し、定員になり次第締め切らせて頂きます。
又、逆に定員に満たない場合は開催中止となる場合もございます。
※硬式テニス土日曜講習会・硬式テニス土日曜親子教室・少林寺拳法教室・柔道教室については、事前のお申込みは不要です。
3. 申込規約 自己都合による申込後のキャンセルの場合、参加料の返却はできかねますので、あらかじめご了承ください。

お申込み・お問合わせは、一般財団法人名寄市体育協会 事務局まで

開館時間／平日・土曜日 9：00～21：00、日・祝祭日 9：00～17：30

名寄市西7条南12丁目55番地 名寄市スポーツセンター内

☎ 01654-3-6627/URL <https://nayoro-sport.jp>



一般財団法人名寄市体育協会

スポーツ教室（長期・短期）参加者募集！

月

水泳教室

初心者、水泳が上達したい方、さらに泳げない方はもちろん、水中歩行を学びたい方でも大歓迎です！
【開催日】6月～10月まで
【時間】10:30～11:30
【場所】名寄市B&G海洋センター(10月から南プール)
【講師】福井 あけみ先生

木

水泳教室

初心者、水泳が上達したい方、さらに泳げない方はもちろん、水中歩行を学びたい方でも大歓迎です！
【開催日】8月～10月まで
【時間】13:15～14:15
【場所】名寄市営南水泳プール
【講師】福井 あけみ先生

火

ヨガ教室

心と身体のリフレッシュ・健康促進・体質改善に。初心者や身体の硬い方も大歓迎！男女問わずに始められます。
【開催日】6月～3月
【時間】10:00～11:30
【場所】名寄市スポーツセンター 格技室
【講師】芽冬珠 弘子先生

木

やさしいエアロビクス教室

音楽に合わせて身体を動かし、どなたでも楽しみながら運動ができます。軽い筋トレも行います。
【開催日】通年
【時間】19:30～20:30
【場所】名寄市スポーツセンター 研修室
【講師】福井 あけみ先生

水

スローエアロビクス教室

ゆっくりとしたペースで身体を動かします。運動が苦手な方や高齢者の方にもオススメです。軽い筋トレも行います。
【開催日】通年
【時間】10:00～11:30
【場所】名寄市スポーツセンター 格技室
【講師】福井 あけみ先生

金

ストレッチ教室

ゆっくりと呼吸をしながら筋肉やスジを伸ばし、血流を良くして運動不足解消。疲労回復・美容にも効果的です。
【開催日】通年
【時間】10:00～11:30
【場所】名寄市スポーツセンター 格技室
【講師】阿部 友恵先生

木

ズンバ教室

ラテン系の音楽に合わせて、楽しく動くプログラム。たくさん汗をかくので、ストレス発散にもなります。
【開催日】通年
【時間】10:00～11:00
【場所】名寄市スポーツセンター 格技室
【講師】阿部 友恵先生

金

夜間アクアビクス教室

全身が水で支えられるので、筋力の弱い方や、運動不足の方でも楽しみながら体を動かす事ができます。
【開催日】6月～9月まで
【時間】19:15～20:15
【場所】名寄市B&G海洋センター
【講師】福井 あけみ先生

選べる3つの回数券

1回券 600円 (1回あたり)

5回券 2,750円 (550円)

10回券 5,000円 (500円)

★会員登録後は、全長期教室に連絡なしでご参加いただけます！

★長期教室に参加の都度、回数券をご提出ください。

★全て施設利用料を含む金額です。

★現在お持ちの回数券も使用できます。

★随時、追加購入可能です。

一般財団法人
名寄市体育協会主催

短期教室

ベビースイミング教室

お母さんと一緒にプールに入ります。親子で触れ合いながら水慣れ・水遊びをします♪水遊び用紙オムツでの参加可能です！

【開催日】 6月18、25日・7月2、9、16、23日(火)
【時間】 10:30~11:30
【場所】 名寄市営南水泳プール
【参加料】 3,500円
【定員】 10名
【対象】 6ヶ月~3才未満

5月7日(火)
受付開始!

幼児水泳教室Ⅰ 火曜日クラス

【開催日】 5月21、28日・6月4、11日(火)
【時間】 14:30~15:30
【場所】 名寄市営南水泳プール
【参加料】 2,500円
【定員】 10名
【対象】 年少~年中

プール経験がないお子様も、プールの中での基本動作から、ビート版でのパタ足練習など、水泳の基礎を指導します。

幼児水泳教室Ⅱ 木曜日クラス

【開催日】 5月23、30日・6月6、13日(木)
【時間】 14:30~15:30
【場所】 名寄市営南水泳プール
【参加料】 2,500円
【定員】 10名
【対象】 年長

キッズ運動教室

全身を使って運動の楽しさを遊びながら覚えていきます。運動神経の発達を促す運動遊びをお伝えします！

【開催日】 10月21、28日
11月11、18、25日(月)
【時間】 14:30~15:30
【場所】 名寄市スポーツセンター 格技室
【参加料】 3,000円
【定員】 20名
【対象】 4才~未就学児

ちびっ子運動教室

神経系の発達が一番活発なこの時期に、子供の好きなボールやフープ等で全身を使った運動遊びをして神経系の発達を促します！

【開催日】 1月20、27日
2月3、10、17日(月)
【時間】 10:30~11:30
【場所】 名寄市スポーツセンター 格技室
【参加料】 3,000円
【定員】 20名
【対象】 1才~3才

加盟スポーツ団体主催 短期教室

名寄テニス協会主催 夜間硬式テニス教室

【開催日】 6月10、12、17、19、24、26日(月・水)
【時間】 18:45~20:45
【場所】 名寄市テニスコート
【参加料】 2,500円(コート代含む・保険料各自負担)
【定員】 初心者・初級者 20名
※無料貸出ラケット有り
※お申込みは(有)ミヤザキスポーツまで。

名寄白樺カントリー倶楽部主催 初心者ゴルフ教室

【開催日】 6月15、29日・7月13、20、27日・8月3日(土)
【時間】 13:00~14:30
【場所】 名寄白樺カントリー練習場
【参加料】 3,500円(練習ボール代含む)
【定員】 一般 20名
※無料貸出クラブ有り
※お申込みはスポーツセンター又は名寄白樺カントリーまで。

名寄水泳協会主催 初級クラス水泳少年団体験水泳教室

【開催日】 7月24、27、29、31日(月・水・土)
【時間】 18:30~19:30
【場所】 名寄市南水泳プール
【対象】 小学生(泳げない~25M程度泳げる)
【締切り】 6月27日(木) ※抽選に参加するには事前の申し込みが必要です。
【定員】 30名 ※定員を超えた場合は抽選となります。
【抽選日】 7月12日(金) 18:30~ スポーツセンター研修室
【参加料】 3,000円 ※抽選で参加資格を得た方は、その場で支払い頂きます。

加盟団体主催 無料体験教室

名寄ボウリング協会主催 ボウリング教室

【開催日】 10月1、8、15、22日(火)
【時間】 10:00~11:30
【場所】 朝日ボウル
【参加料】 4,000円(ゲーム料・靴代・保険料含む)
【定員】 一般 20名
※お申込みはスポーツセンター又は朝日ボウルまで。

硬式テニス土日曜講習会

【開催日】 5月~10月(土・日)
※日程の詳細については、フェイスブック、テニスコート掲示板にてご確認ください。
【時間】 13:00~16:00
【場所】 名寄市テニスコート
【対象】 会員・名寄市民
【定員】 定員制限なし

硬式テニス土日曜親子教室

【開催日】 5月中旬~10月上旬(土・日)
※日程の詳細については、フェイスブック、テニスコート掲示板にてご確認ください。
【時間】 10:00~12:00
【場所】 名寄市テニスコート
【対象】 初心者親子
【定員】 定員制限なし

市民弓道教室

【開催日】 10月9、10、11、12日(水~土)
【時間】 19:30~21:00
【場所】 名寄市北体育館
【対象】 小学生(高学年)~一般
【定員】 定員制限なし
※お申込みはスポーツセンターまで

少林寺拳法教室

【開催日】 通年(毎週金曜日)
【時間】 18:30~20:15(子供) 18:30~20:45(一般)
【場所】 名寄市スポーツセンター格技室
※施設利用料自己負担
【対象】 未就学児~一般
【定員】 20名

柔道教室

【開催日】 通年(毎週火曜日)
【時間】 19:00~20:30
【場所】 名寄市スポーツセンター格技室
※施設利用料自己負担
【対象】 未就学児~一般
【定員】 定員制限なし

長期・短期スポーツ教室5月~10月までの予定表

※教室日程は変更になる場合があります。スポーツセンターまでお問合せください。

5月	6月	7月	8月	9月	10月
1 水 スローエアロビック	1 土	1 月 水泳	1 木 ズンパ やさしいエアロビック	1 日	1 火 ヨガ
2 木 ズンパ やさしいエアロビック	2 日	2 火 ヨガ ベビースイミング③	2 金 ストレッチ 夜間アクアビクス	2 月 水泳	2 水 スローエアロビック
3 金	3 月 水泳	3 水 スローエアロビック	3 土	3 火 ヨガ	3 木 ズンパ・水泳 やさしいエアロビック
4 土	4 火 ヨガ 幼児水泳Ⅰ③	4 木 ズンパ やさしいエアロビック	4 日	4 水 スローエアロビック	4 金 ストレッチ
5 日	5 水 スローエアロビック	5 金 ストレッチ 夜間アクアビクス	5 月 水泳	5 木 ズンパ・水泳 やさしいエアロビック	5 土
6 月	6 木 ズンパ・幼児水泳Ⅱ③ やさしいエアロビック	6 土	6 火 ヨガ	6 金 ストレッチ 夜間アクアビクス	6 日
7 火	7 金 ストレッチ 夜間アクアビクス	7 日	7 水 スローエアロビック	7 土	7 月 水泳
8 水 スローエアロビック	8 土	8 月 水泳	8 木 ズンパ やさしいエアロビック	8 日	8 火 ヨガ
9 木 ズンパ やさしいエアロビック	9 日	9 火 ヨガ ベビースイミング④	9 金 ストレッチ 夜間アクアビクス	9 月 水泳	9 水 スローエアロビック
10 金 ストレッチ	10 月 水泳	10 水 スローエアロビック	10 土	10 火 ヨガ	10 木 ズンパ・水泳 やさしいエアロビック
11 土	11 火 幼児水泳Ⅰ④	11 木 ズンパ やさしいエアロビック	11 日	11 水 スローエアロビック	11 金 ストレッチ
12 日	12 水	12 金 ストレッチ 夜間アクアビクス	12 月	12 木 ズンパ・水泳 やさしいエアロビック	12 土
13 月	13 木 幼児水泳Ⅱ④	13 土	13 火	13 金 ストレッチ 夜間アクアビクス	13 日
14 火	14 金 夜間アクアビクス	14 日	14 水	14 土	14 月
15 水 スローエアロビック	15 土	15 月	15 木	15 日	15 火 ヨガ
16 木 ズンパ やさしいエアロビック	16 日	16 火 ヨガ ベビースイミング⑤	16 金	16 月	16 水 スローエアロビック
17 金 ストレッチ	17 月 水泳	17 水 スローエアロビック	17 土	17 火 ヨガ	17 木 ズンパ・水泳 やさしいエアロビック
18 土	18 火 ヨガ ベビースイミング①	18 木 ズンパ やさしいエアロビック	18 日	18 水 スローエアロビック	18 金 ストレッチ
19 日	19 水 スローエアロビック	19 金 ストレッチ 夜間アクアビクス	19 月 水泳	19 木 ズンパ・水泳 やさしいエアロビック	19 土
20 月	20 木 ズンパ やさしいエアロビック	20 土	20 火 ヨガ	20 金 ストレッチ 夜間アクアビクス	20 日
21 火 幼児水泳Ⅰ①	21 金 ストレッチ 夜間アクアビクス	21 日	21 水 スローエアロビック	21 土	21 月 水泳 キッズ運動①
22 水 スローエアロビック	22 土	22 月 水泳	22 木 ズンパ・水泳 やさしいエアロビック	22 日	22 火 ヨガ
23 木 ズンパ・幼児水泳Ⅱ① やさしいエアロビック	23 日	23 火 ヨガ ベビースイミング⑥	23 金 ストレッチ 夜間アクアビクス	23 月	23 水 スローエアロビック
24 金 ストレッチ	24 月 水泳	24 水 スローエアロビック	24 土	24 火 ヨガ	24 木 ズンパ・水泳 やさしいエアロビック
25 土	25 火 ヨガ ベビースイミング②	25 木 ズンパ やさしいエアロビック	25 日	25 水 スローエアロビック	25 金 ストレッチ
26 日	26 水 スローエアロビック	26 金 ストレッチ 夜間アクアビクス	26 月 水泳	26 木 ズンパ・水泳 やさしいエアロビック	26 土
27 月	27 木 ズンパ やさしいエアロビック	27 土	27 火 ヨガ	27 金 ストレッチ	27 日
28 火 幼児水泳Ⅰ② やさしいエアロビック	28 金 休館日 夜間アクアビクス	28 日	28 水 スローエアロビック	28 土	28 月 水泳 キッズ運動②
29 水 スローエアロビック	29 土	29 月 水泳	29 木 ズンパ・水泳 やさしいエアロビック	29 日	29 火 ヨガ
30 木 ズンパ・幼児水泳Ⅱ② やさしいエアロビック	30 日	30 火 ヨガ	30 金 休館日 夜間アクアビクス	30 月 休館日	30 水 スローエアロビック
31 金 休館日		31 水 休館日	31 土		31 木 休館日

※『市民弓道教室』のみお申込みが必要です。他4教室の事前お申込みは不要です。直接お越しください。

名寄テニス協会主催

名寄弓道会主催

名寄少林寺拳法協会主催

名寄市柔道連盟主催