

# 長期教室 お申し込み方法

- 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。お手数ですが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てお申込みください。  
※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電話又当法人ホームページにてお知らせいたします。
- 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7年度に登録されていた方は継続料金になります。
- 4. 有効期限** 会員登録の有効期限は、令和9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** 毎月の開催日程表は当法人ホームページにてご確認ください。
- 7. 開催期間** 通年

# 短期・無料体験教室 お申し込み方法

- 1. 申込方法** お手数ですが参加料を添えて名寄市スポーツセンター窓口にてお申込みください。  
※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。定員になり次第締め切らせて頂きます。  
なお、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。  
※少林寺拳法教室・柔道教室・剣道教室については、事前のお申し込みは不要ですので直接、お越しください。
- 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・お問合せは下記までご連絡ください

一般財団法人Nスポーツコミッションなよろ 事務局

開館時間 平日・土曜日 9:00～21:00  
日曜日・祝日 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 Mail: info@nsc-nayoro.or.jp

# 一般財団法人Nスポーツコミッションなよろ スポーツ教室(長期・短期)参加者募集!

<b>水泳</b> 福井あけみ先生	<b>ヨガ</b> 芽冬珠弘子先生	<b>スローエアロビック</b> 福井あけみ先生	<b>ズンバ</b> 阿部 友恵先生	<b>やさしいエアロビクス</b> 福井あけみ先生	<b>ストレッチ</b> 阿部 友恵先生	<b>夜間アクアビクス</b> 福井あけみ先生
----------------------	----------------------	-----------------------------	-----------------------	------------------------------	-------------------------	----------------------------

## 長期教室日程のご案内

長期教室会員ご登録の方は、いつでも!だれでも!ご連絡なしで全教室参加可能です★

初めての方、大歓迎!  
心も、身体もリフレッシュ♪

**月**

### 水泳教室

水泳が上達したい方、初心者、さらに泳げない方ももちろん、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月からは南プール)

**木**

### 水泳教室

水泳が上達したい方、初心者、さらに泳げない方ももちろん、水中歩行を学びたい方でも大歓迎です!

【開催日】 8月中旬～10月まで  
【時間】 13:15～14:15  
【場所】 名寄市営南水泳プール

**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安心してご参加できます。

【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

**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 格技室

**水**

### スローエアロビック教室

ゆっくり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おすすめです。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

**金**

### ストレッチ教室

筋肉を伸ばす、ほぐす。呼吸とともに行うことで血流もよくなり体が整いリフレッシュ。健康維持や姿勢改善にもおすすめです。

【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

**木**

### ズンバ教室

ラテンを中心に世界中の音楽に合わせて楽しく動くプログラムです。たくさん汗をかくのでストレス発散にもなります。(親子でもOK!)

【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

**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身体を動かすことができます。

【開催日】 6月～9月中旬まで  
【時間】 19:15～20:15  
【場所】 名寄市B&G海洋センター

## 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。

★随時、追加購入可能です。

# 一般財団法人Nスポーツコミッションなよろ主催 短期教室

# 加盟スポーツ団体主催 短期教室

## 短期レスリング教室

マット運動のウォーミングアップからタックルなど基礎技術を身につけながらレスリングを通して、のびのびと体を動かす楽しさを学べます。

【開催日】7月27日・8月3、10、17日(月)  
12月22日・1月5、12日(火)

【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】夏季2,500円 冬季2,000円

【定員】各季節8名

【対象】小学1年~小学4年



## 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♪

【開催日】6月16、23日・7月7、14、21、28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】20組

【対象】6ヶ月~3才未満



## 幼児水泳教室 I

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指導します。いろいろな用具を使い、楽しく遊びながら水に慣れて頂く教室です。

【開催日】5月19、26日・6月2、9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】20名

【対象】年少・年中



## 幼児水泳教室 II

ビート板でのバタ足など、水泳の基礎を指導します。水泳による全身運動は基本的な体力を身につけます!

【開催日】5月21、28日・6月4、11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】20名

【対象】年長



## キッズ運動教室

全身で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5、19、26日・11月2、9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時期に、子供の好きなボールやフープ等で運動遊びをして神経系の発達を促します!

【開催日】1月18、25日・2月1、8、15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



## 短期マット運動教室

学校の授業よりも一歩上のレベルを目指し、倒立前転や側転、ハンドスプリングなどに楽しみながらチャレンジしていきます。

【開催日】7月27日・8月3、10、17日(月)  
12月22日・1月5、12日(火)

【時間】13:30~14:30

【場所】名寄市スポーツセンター格技室

【参加料】夏季2,500円 冬季2,000円

【定員】各季節10名

【対象】小学1年~小学4年(指導者の話を聞ける)



## 夜間水泳教室

泳げない方を対象にした夜間の水泳教室で水に慣れるところから無理なく進めていきます。応募多数の場合は泳げない方を優先しご案内します。

【開催日】5月18、19、25、26日(月・火)

【時間】19:00~20:00

【場所】名寄市営南水泳プール

【参加料】2,500円

【定員】10名

【対象】成人以上(水泳スキルは問いません)



## 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20、27日・7月11、18、25日  
8月1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)

【定員】初心者・初級者 20名

※お申込は名寄白樺CCまで 期限:R8.5/29



## 名寄ボウリング協会主催 ボウリング教室

【開催日】10月6、13、20、27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

※お申込はスポーツセンター  
または朝日ボウルまで 期限:R8.9/25



## 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、25、27、29日

【時間】18:30~19:30

【場所】名寄市営南水泳プール

【参加料】3,000円

【定員】30名 ※応募多数の場合は抽選

【対象】小学生(泳げない~25M程度泳げる)

※お申込はスポーツセンターまで 期限:R8.6/29

## 名寄テニス協会主催 夜間テニス教室教室

【開催日】6月8、10、15、17、22、24日(月・水)

【時間】18:30~20:45

【場所】名寄市テニスコート(オムニコート)

【参加料】2,500円(保険料各自負担)

【定員】初心者・初中級者 20名

※お申し込みは(有)ミヤザキスポーツまで  
TEL:01654-2-2590 期限:R8.5/7~R8.6/4

# 加盟団体主催 無料体験教室

## 硬式テニス土曜日講習会

【開催日】5月~10月(土・日・祝)

※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(オムニコート)

【定員】定員制限なし

【対象】会員・名寄市民



## 硬式テニス土曜親子講習会

【開催日】5月中旬~10月上旬(土)

※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(オムニコート)

【定員】定員制限なし

【対象】初心者・初心者親子



## 市民弓道教室

【開催日】10月14、15、16、17日(水~土)

【時間】19:30~21:00

【場所】名寄市北体育館 弓道場

【定員】定員制限なし

【対象】小学生(高学年)~一般

※お申し込みは名寄弓道会事務局まで  
TEL:090-4872-1912



## 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

【定員】20名

【対象】未就学児~一般



## 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

【定員】定員制限なし

【対象】未就学児~一般



## 剣道体験会

【開催日】通年(毎週月木曜日)

【時間】18:30~20:00

【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

【定員】定員制限なし

【対象】未就学児~一般



一般財団法人Nスポーツコミッションなよろ 事務局  
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 <https://nayorosports.com/>