

2026年  
7月  
開講

# 新規開講スポーツ教室 ワンコイン体験会開催



初めてでも安心。500円でスポーツ、はじめよう。

種目	No.	教室名	開催日	時間	定員	内容	指導員名	強度
								運動靴
フィットネス	139	背骨と骨盤を整えて 美姿勢づくり	6/9 (火)	10:05~10:50	15名	フォームローラーで背骨を整え、 ひめトレで骨盤底筋にスイッチ！ 美姿勢、動かしやすい身体を目指します。	竹村 かをる	★
球技	221	ピククルボール (初中級以上)	6/10 (水)	19:00~20:30	20名	ラリーがある程度続く方向けのクラスです。 ゲームをより楽しむためのショットや動き、 戦術を学びながら、実践形式の練習を行います。	ピククルボール NEO北海道	★★

## 申込方法

- 【申込】5月20日(水)受付開始 ※先着順
- 【申込方法】①電話、②施設窓口
- 【受講料】500円(税込)
- 【持ち物】動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

## お申込みにあたって

- ・お申込み5名未満の場合は、開講中止となる場合があります。その場合は開催日時3日前を目途に申込時に記載いただいた連絡先へご連絡いたします。
- ・ご連絡がない場合は体験会開催となりますので、当日お時間までにお越しください。
- ・受講をキャンセルされる場合は、必ず当施設までご連絡ください。
- ・教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。
- ・教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただきます。あらかじめご了承ください。

### 【個人情報の取扱い】

- お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。
- ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き
  - ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡
  - ③アンケート等の送付や各種施設の利用に係る統計及び分析
  - ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認
- また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

この他にも中島体育センターにはたくさんの教室がございます。  
詳しくは施設にお問い合わせいただくか、または、中島体育センター  
ホームページをご覧ください。



## スポーツ・フィットネス教室 ワンコイン体験実施中！

現在開講中の定員に達していないスポーツ・  
フィットネス教室を1教室・各期・1回体験  
することができます。



「教室の雰囲気はどんな感じ？」「続けられるかしら？」  
ぜひ一度、体験してください！

## 体験方法

- ①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
- ②空きがあるか確認後、直近の教室実施日(体験可能日)をご案内いたします。
- ③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

- ※体験料500円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。
- ※開催前日までにお申込みください。
- ※JAF会員の方は、JAF会員を含む2名様まで、ワンコイン教室体験が無料でご受講いただけます。※会員証のご提示が必要です。
- ※ご見学のみ場合は無料です。