



どんな活動をしているの？



『おにスポ』は次のような活動をしているほか、横浜F・マリノスや鹿島アントラーズからコーチを招いての『サッカー教室』や、親子で遊びながら絆を深める『親子コーディネーション』など、さまざまなイベントを開催しています。ぜひお気軽にお越しください。

登別FC (U-15、U-12)

小・中学生の一貫指導を行っているサッカークラブチームです。

- ▶活動日時 毎週水・金・土・日曜日 18時～
- ▶場所 陸上競技場ほか

おにスポサッカースクール

経験が無くても大丈夫。サッカーをやってみたい子どもたちを募集します。

- ▶活動日時 毎週水曜日 18時～
- ▶場所 幌別東小学校

おにスポ活動

種目にとらわれず、さまざまなスポーツの楽しさを伝えることを目的に活動しています。

- ▶活動日時 毎週火曜日 17時30分～
- ▶場所 幌別小学校

おにスポジュニア体操教室

楽しく運動しながら、動ける感覚も獲得できるプログラムを行っています。

おにスポクラブハウス

- ▶活動日時 毎週月曜日 16時～17時
- ▶定員 15人 (申込順)

総合体育館

- ▶活動日時 毎週水曜日 15時50分～16時50分
- ▶定員 20人 (申込順)

◎対象 小学1～4年生

◎参加料 2,000円 (月額)

ゆったり健康山歩ぐるーぷ

本格的な登山をはじめ、トレッキングやフットパスなど自分のペースで楽しめます。

フィットネスクラブinクラブハウス (2・3月の予定)

	月	火	木	金
10:00～10:45	リラックスヨガ (参加料500円)	ラージボール卓球		健康エアロピクス (参加料250円)
11:00～11:45	リズムファイト ボクササイズを中心にリズムに合わせて動きます。(参加料500円)	大きなボールで初心者でも楽しく卓球ができます。(参加料600円/月)	アロマリラクゼーションヨガ	骨盤系体幹エクササイズ (参加料500円)
14:00～15:00	ラージボール卓球	スタジオ貸し出し	健康運動指導 (対象：特定健診受診者)	スタジオ貸し出し
16:00～17:00	おにスポジュニア体操教室		富士町卓球くらぶ	
19:30～20:15			骨盤系体幹エクササイズ	リズムファイト
20:30～21:15	アロマリラクゼーションヨガ 柔らかな照明とアロマの香りの中でヨガをします。(参加料500円)	富士町卓球くらぶ 子どもから上級者まで誰でも参加できます。(参加料600円/月)	リラクゼーションストレッチ 深い呼吸とゆっくりとしたストレッチで心身を和らげます。(参加料500円)	アロマリラクゼーションヨガ

スポレック

バドミントンコートでスポンジのボールを打ち合うニュースポーツ。初心者でも簡単にできます。

- ▶活動日時 毎週水曜日 10時～
- ▶場所 若草つどいセンター

フィットネスクラブin若草・幌別

自分に合ったフィットネスを選べます。

- ▶活動日・場所 毎週火曜日・若草つどいセンター、毎週木曜日・労働福祉センター
- ▶時間 10時～

おにスポウォーキング・サークル

ノルディックウォーキングや季節に合ったウォーキング、ツアーを組んで出掛けることも。歩くことを楽しむサークルです。

- ▶活動日時 毎週月曜日 9時30分～

おにスポキッズ体操教室

楽しく運動しながら、動ける感覚が獲得できるプログラムを行っています。

総合体育館

- ▶活動日時 毎週火曜日 15時50分～16時50分

青少年会館

- ▶活動日時 毎週金曜日 16時15分～17時15分
- ◎定員 20人 (申込順)

◎対象 4・5歳の子ども

◎参加料 2,000円 (月額)

スタジオ貸し出し

クラブハウスのスタジオを貸し出しています。上映会や大きな鏡を使った練習などさまざまなことに利用できます。

- ▶使用料 500円 (1時間・要予約)



申し込み

問い合わせ

スポーツコミュニティのぼりべつ

クラブおにスポ (☎81 7 4 4 4)

