# 中標津アイスホッケー「アイスラレッツ」

### 新規団員募集中。初心者大歓迎!

募集対象/幼児~小学校高学年

※防具の貸し出しあります(数に限りあり)

活動日程/

9月~12月

釧路室内リンク(月数回)

12月~3月上旬 運動公園アイスホッケー場

1月~2月 各種大会出場問合先/監督:森山(もりやま)

(2090 - 9083 - 1348)

# 知床地区 スノーボード 回員募集 スポーツ少年団 ASTIRU

募集対象/小学1年生~高校生活動日程/10月~12月

陸上練習 6回程度

1月~3月

雪上練習 1~2回/週

(練習は基本金山スキー場で行います。

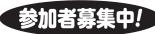
状況に応じて変更もあります。)

問合先/七條(しちじょう)

(2090-5227-1109)



# 財団主催教室 参加者募集中!



- ○総合体育館にて直接お申し込みください。 ○問合先/総合体育館(☎72-2316)
- スポーツ愛好者・選手の為のコアパワーヨガCPY® ①オープン昼クラス ②オープン夜クラス
- ヨガのポーズを用いた自重トレーニングです。医学的観点を主軸にした機能的な3面 (前後・左右・回旋) 動作を連続的に行い、自身の身体を正しく支え、姿勢・動作をコ 内 ントロールできる、動きやすい身体づくりを目指します。
- 奈保氏(中標津町役場 介護保険課) 須藤 講 師 (中標津町総合体育館 コアパワーヨガ®ベーシックコース修了) 上石 瑞樹
- ①昼クラス 10時30分~11時45分
- 12月11日休、1月23日金、2月20日金 ع き ②夜クラス 19時~20時15分

12月3日60人12月16日以、1月15日休、1月26日间、2月12日休、2月24日以

ところ 総合体育館 多目的室 対象·定員 一般成人・各回20人 受講料 1回/1.100円 ※複数セット割引有

申込締切 各開催日前日まで(各回定員になり次第締め切り)

## いきいき健康クラブ 11月の教室内容のお知らせ

卓球やモルックなどのニュースポーツの体験を行います。 内 容 ع き 11月11日、11月25日 全て火曜日 10時~11時

ところ 総合体育館 対象·定員 シニア世代・各回15人

受講料 1回600円 (保険料含む)

申込締切 各開催日の前日まで(各回定員になり次第、締め切り)

#### レベルアップスケート数室 はじめてのスケート教室 ع き 12月25日(木)、12月26日(金) 記載のQRコードから

運動公園 アイスホッケー場

ところ 時 13時30分~14時30分 間

初めてスケートをするもしくは スケート靴で氷上を歩くのが 対象・定員 やっとの小学生30名



WEB申し込み

申し込み可能 14時45分~15時45分

スケート靴で氷上を走る、 滑ることができる小学生 30名



WEB申し込み

2,000円 (保険料含む) ※1,200円 (スポーツ安全保険既加入者) 受講料

申込期間 11月5日 (3)~12月10日 (3)

#### 根室管内スポーツ協会連絡協議会創立60周年記念 根室管内スポーツ講演会「失敗から学ぶ」

講 師 須江 航 氏(仙台育英学園高等学校野球部監督)

ع き 

根室管内または近隣管内に居住する住民 ところ 総合体育館 扙 (年齢問わず)

参加料 無料

個人の方は当日直接ご来場ください。 参加申込 団体の方は総合体育館へお申し込みください。(団体申し込みは11月15日出締め切り)