

市民文化ホールの主催事業案内

お問合せ先 / 帯広市民文化ホール TEL0155-23-8111

📅 開催日 🕒 開催時間 💰 入場料 📍 会場

● 公演

第42回おびひろ市民芸術祭 <ステージ公演・展示・茶会>

📅 4月27日(木)~5月16日(火)
📍 公演によって異なる 📍 大小ホール他 💰 無料(一部有料)

絢香LIVE TOUR 2023 📅 7月22日(土) 📍 大ホール

🕒 開場16:00 開演17:00 💰 8,800円 未就学児入場不可

NHK交響楽団演奏会帯広公演

📅 8月25日(金) 🕒 開場18:30 開演19:00 📍 大ホール 💰 未定

第34回親と子のわくわく音楽会

📅 8月27日(日) 🕒 開場13:15 開演14:30 📍 大ホール 💰 無料

蝶花楼桃花独演会 📅 9月18日(月・祝)

🕒 開場14:30 開演15:00 📍 小ホール 💰 2,500円 未就学児入場不可

弦巻楽団演劇公演

📅 9月20日(水) 🕒 開場18:30 開演19:00 📍 大ホール 💰 未定

ティータイムコンサートvol.5 ~ワンコインで楽しむ午後のひととき~

📅 10月予定 🕒 開場13:30 開演14:00 📍 小ホール 💰 500円

劇団四季「クレイジー・フォー・ユー」

📅 10月22日(日) 🕒 未定 📍 大ホール 💰 未定

帯広市小中学生のための札幌コンサート <小学4年生~中学3年生対象>

📅 10月26日(木) 🕒 午前午後2回公演 📍 大ホール 関係者のみ

親子で楽しむ人形劇公演

📅 1月予定 🕒 未定 📍 大ホール 💰 未定

幼児向けのプチコンサート-楽しいおやおこそび-

📅 2月17日(土) 🕒 開場10:00 開演10:30 📍 大ホール舞台上 💰 1家族 500円

ロビーコンサート

📅 未定 / 年間1~2回実施予定 🕒 未定 📍 エントランスホール 💰 無料

● 講座

大ホールでスタインウェイを弾いてみよう

※ピアノを習っている小中高生対象、1組50分 📅 年間5回開催予定 1回目:5月7日(日)

🕒 10:00~19:50 📍 大ホール 💰 1組500円

帯広市民文化ホールセミナー「舞台技術講習会」

📅 8月 🕒 未定 📍 大小ホール 💰 500円

帯広市民文化ホールセミナー「舞台技術アドバイスセミナー」

📅 10月23日(月)~24日(火) 🕒 未定 📍 大ホール 💰 無料

帯広市民文化ホールセミナー「はじめての舞台体験 冬休み舞台探検」

📅 1月予定 🕒 ①10:00~12:00 ②14:00~16:00

📍 大ホール 💰 500円 ※小学3年生~中学3年生対象

帯広市民文化ホールセミナー「バックステージツアー」※16歳以上対象

📅 1月予定 🕒 19:00~21:00 📍 大ホール 💰 500円

Little Concert ~家族で楽しむ音楽会~

※弦楽器、管弦打楽器経験のある小中高生対象、1組50分

📅 3月予定 🕒 10:00~19:50 📍 大ホール 💰 1組1,500円

*上記の予定は令和5年3月現在のものです。内容等が変更になることもあります。ご了承ください。

動けるカラダを
つくる。
カラダが変わると
キモチも変わる。



帯広の森でのお食事はここで決まり!



おすすめメニュー

平日限定

日替わりセット **750円**
(みそラーメンはプラス50円)

○営業時間/11時から15時まで(ラストオーダー14時30分)

○定休日/毎週火曜日(祝日は営業)、年末年始(12/29~1/3)

お問合せ

帯広の森研修センター

(帯広の森運動公園内)

TEL 0155-48-8048



● ホームページ

帯広市文化スポーツ振興財団は、帯広市内のスポーツ施設・文化施設の指定管理者として施設の管理運営を行うとともに、スポーツ教室や大会などのスポーツイベント、コンサートなどの文化イベントも多数行っています。今後ご利用される皆さまに、今まで以上に満足いただけるサービスの提供を目指してまいります。

一般財団法人

帯広市文化スポーツ振興財団

帯広市南町南7線56番地7 帯広の森運動公園内

TEL0155-47-3236・FAX0155-47-3296

エクササイズ編

ZAIDANスクール
2023-24

運動
はじめよう!

あなたの探していた
教室がここにある!



一般財団法人

帯広市文化スポーツ振興財団



帯広の森屋内スピードスケート場の教室 お問合せ先 / 帯広の森屋内スピードスケート場 TEL0155-49-4000

| 教室 | 時期 | 曜日 | 開催時間 | 回数 | 対象 | 定員 | 参加料 |
|-------|---------|---------|------|-------------|------------|------|----------|
| ヨガ教室 | (1回目) | 4月~6月 | 火 | 20:00~21:00 | 16歳以上の方 | 各20人 | チケット2枚/回 |
| | (2回目) | 6月~8月 | 水 | | | | |
| | (3回目) | 8月~10月 | 木 | | | | |
| | (4回目) | 10月~12月 | 火 | | | | |
| | (5回目) | 1月~3月 | 木 | | | | |
| インボディ | インボディ測定 | 通年 | | | トレーニング室利用者 | 500円 | |
| ヨガ教室 | (1回目) | 4月~5月 | 火 | 20:00~21:00 | 16歳以上の方 | 各20人 | チケット1枚/回 |
| | (2回目) | 6月~7月 | 金 | 10:00~11:00 | | | |
| | (3回目) | 11月~12月 | 木 | 11:00~11:45 | | | |
| | (4回目) | 2月 | 木 | 11:00~11:45 | | | |

帯広の森体育館の教室 お問合せ先 / 帯広の森体育館 TEL0155-48-8912

| 教室 | 時期 | 曜日 | 開催時間 | 回数 | 対象 | 定員 | 参加料 | | |
|----------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------|---------|----------|----------|-------------|
| エクササイズ教室 | (1回目) | 4月~6月 | 12:15~13:00 | 10回 | 16歳以上の方 | 各25人 | チケット2枚/回 | | |
| | (2回目) | 7月~9月 | | 8回 | | | | | |
| | (3回目) | 10月~12月 | | 各10回 | | | | | |
| | (4回目) | 1月~3月 | | | | | | | |
| 健康体操 | 50歳からの健康体操 | 6月~8月 | 木 | 11:30~12:30 | 8回 | 50歳以上の方 | 20人 | チケット2枚/回 | |
| | ふまねっと&いきいき健康体操教室 ~脳が目覚める~ | 1月 | 火 | 10:00~11:30 | 3回 | 16歳以上の方 | 15人 | チケット1枚/回 | |
| ヨガ教室 | 陰ヨガ | (1期) 8月~10月 | 水 | 11:00~12:00 | 各8回 | 16歳以上の方 | 各25人 | チケット2枚/回 | |
| | (2期) 1月~3月 | | | | | | | | |
| 脂肪燃焼 | ダイナミックストレッチ & リズムエクササイズ | 10月~12月 | 水 | 11:00~12:00 | 8回 | 16歳以上の方 | 25人 | チケット2枚/回 | |
| | 1月~3月 | 火 | | | | | | | 19:00~19:50 |
| ピラティス | からだ回復 ピラティス | (1期) | 木 | 10:00~11:00 | 各8回 | 16歳以上の方 | 各25人 | チケット2枚/回 | |
| | | (2期) | | | | | | | 5月~6月 |
| | | (3期) | | | | | | | 8月~10月 |
| | | (4期) | | | | | | | 10月~12月 |
| バレエ | ストレッチバレエ | 5月~7月 | 水 | 11:00~12:00 | 10回 | 16歳以上の方 | 20人 | チケット2枚/回 | |
| | | 2月~3月 | | | | | | | 金 |
| 太極拳 | やさしい太極拳 | 6月~7月 | 月 | 14:15~15:15 | 各6回 | 16歳以上の方 | 各20人 | チケット2枚/回 | |
| | 太極気功エクササイズ | 8月~9月 | | | | | | | |
| 高齢者 | 脳活トレーニング | (1回目) | 金 | 11:00~12:00 | 各6回 | 50歳以上の方 | 各10人 | チケット1枚/回 | |
| | | (2回目) | | | | | | | 5月~6月 |
| | コグニサイズ | (1回目) | 金 | 11:00~12:00 | 各6回 | 50歳以上の方 | 各10人 | チケット1枚/回 | |
| | | (2回目) | | | | | | | 6月~8月 |
| | 転倒予防教室 | (1回目) | 金 | 11:00~12:00 | 各6回 | 50歳以上の方 | 各10人 | チケット1枚/回 | |
| | | (2回目) | | | | | | | 2月~3月 |
| | 体力測定会 | 8月~9月 | | | | | | | |

帯広の森体育館の教室 お問合せ先 / 帯広の森体育館 TEL0155-48-8912

| 教室 | 時期 | 曜日 | 開催時間 | 回数 | 対象 | 定員 | 参加料 | | |
|--|---------------------|-------|---------|----|-------------|------|------------|------|----------|
| 個別指導 | 大人パーソナルトレーニング | 9月 | - | - | 18歳以上の方 | - | 2,000円/30分 | | |
| 帯広の森市民プールの教室 <small>お問合せ先 / 帯広の森市民プール TEL0155-47-3630</small> | | | | | | | | | |
| ボディメイク | みんなで自重 トレーニング | (1回目) | 4月~6月 | 金 | 10:00~10:50 | 各10回 | 16歳以上の方 | 各10人 | チケット2枚/回 |
| | | (2回目) | 7月~9月 | | | | | | |
| | | (3回目) | 9月~12月 | | | | | | |
| | | (4回目) | 1月~3月 | | | | | | |
| ヨガ教室 | 体が硬い人向けヨガ | (1回目) | 4月~5月 | 金 | 10:00~10:50 | 各5回 | 16歳以上の方 | 各20人 | チケット2枚/回 |
| | | (2回目) | 8月~9月 | | | | | | |
| 運動機能活性教室 | ストレッチポールで 姿勢改善教室 | (1回目) | 4月~6月 | 木 | 13:00~13:50 | 各10回 | 16歳以上の方 | 各10人 | チケット2枚/回 |
| | | (2回目) | 10月~12月 | | | | | | |
| エクササイズ教室 | 姿勢がきれいになる教室 | (1回目) | 4月~5月 | 水 | 13:00~13:50 | 各5回 | 16歳以上の方 | 各20人 | チケット2枚/回 |
| | | (2回目) | 5月~6月 | | | | | | |
| | | (3回目) | 6月~7月 | | | | | | |
| | | (4回目) | 2月~3月 | | | | | | |

帯広の森研修センターの教室 お問合せ先 / 帯広の森研修センター TEL0155-48-8048

| 教室 | 時期 | 曜日 | 開催時間 | 回数 | 対象 | 定員 | 参加料 | |
|----------|---------------|-----------|------|-------------|----|----------|-----|--------|
| 体幹エクササイズ | 楽しくステップエクササイズ | (1回目) 10月 | 未定 | 11:00~11:45 | 4回 | 16歳以上の女性 | 15人 | 2,500円 |



レッスンチケットについて

ご利用について

- ① レッスンチケット(11枚綴り3,000円)を購入
- ② 教室1回分のチケット枚数を窓口に渡して参加
※各教室により必要枚数が異なります

1枚当たり300円1枚分お得です!!

共通チケットとなりますのでチケット対応教室すべてに使用できます!

※おとな教室でのみ対応となります

販売受付窓口

- ・ 帯広の森市民プール —— 10:00~21:00
- ・ 帯広の森体育館 —— 9:00~21:00
- ・ 明治北海道十勝オーバル —— 9:00~21:00

チケット対応教室 帯広の森市民プール / 帯広の森体育館 / 明治北海道十勝オーバル