

## 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 TEL 0155-23-8111

📅 開催日 🕒 開催時間 💎 入場料 🏟️ 会場

### ● 公 演

高嶋ちさ子&加羽沢美濃〜ゆかいな音楽会〜 🏟️ 大ホール

📅 4月19日(土) 🕒 開場13:45 開演14:30 💎 7,800円(当日8,300円)

第44回おびひろ市民芸術祭<ステージ公演・展示・茶会> 💎 無料(一部有料)

📅 5月1日(木)〜5月20日(火) 🕒 公演によって異なる 🏟️ 大小ホール他

ゴスペラズ坂ツアー2025”G30”

📅 8月23日(土) 🏟️ 大ホール 🕒 開場16:15 開演17:00 💎 8,500円

第36回親と子のわくわく音楽会 🏟️ 大ホール 💎 無料

📅 9月7日(日) 🕒 開場13:15 開演14:30(楽器体験13:15〜14:15)

反田恭平&Japan National Orchestra コンサートツアー2025

📅 9月10日(水) 🕒 開場18:15 開演19:00 🏟️ 大ホール 💎 S席8,000円、A席7,000円、U20 3,000円

札幌交響楽団特別演奏会 🕒 開演14:00(予定) 🏟️ 大ホール

📅 9月20日(土) 💎 S席3,500円、A席2,500円、B席2,000円、B席(小中高) 500円

YOASOBI HALL TOUR 2025 🏟️ 大ホール 💎 8,800円

📅 10月24日(金) 開場18:00 開演19:00 / 10月25日(土) 開場17:00 開演18:00

演劇公演「大誘拐〜四人で大スペクタクル〜」

📅 11月1日(土) 🕒 未定 🏟️ 大ホール 💎 未定

幼児向けのプチコンサート -楽しいおやこあそび-

📅 2月 🕒 開場10:00 開演10:30 🏟️ 大ホール舞台上 💎 1家族 500円

しまじろうコンサート

📅 3月22日(日) 🕒 未定 🏟️ 大ホール 💎 未定

ティータムコンサートvol.6〜ワンコインで楽しむ午後のひととき〜

📅 2月 🕒 開場13:30 開演14:00 🏟️ 小ホール 💎 500円

ロビーコンサート

📅 未定 / 年間1〜2回実施予定 🏟️ 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4回開催予定 1回目:5月6日(火・振)  
🕒 10:00〜19:50 🏟️ 大ホール 💎 1組500円

フルコンサートピアノ弾き比べ体験会 ※18歳以上のピアノ経験者対象

📅 6月29日(日) 🕒 10:00〜19:50 🏟️ 大ホール 💎 1組2,000円(1組50分)

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 🕒 未定 🏟️ 大ホール 💎 無料 ※高文連演劇発表大会最優秀校(全道大会出場)

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 🕒 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 🕒 19:00〜21:00 🏟️ 大ホール 💎 500円

Little Concert 〜家族で楽しむ音楽会〜

※管弦打楽器経験のある小中高生対象、1組1時間

📅 2月 🕒 10:00〜20:00 🏟️ 大ホール 💎 1組2,000円

\*上記予定は2月末のものです。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

網焼き豚丼 900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 財団

🔍 検索

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  
2025-26

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

| 教室             |             | 時期    | 曜日      | 開催時間        | 回数   | 対象             | 定員   | 参加料        |
|----------------|-------------|-------|---------|-------------|------|----------------|------|------------|
| インボディ          | インボディ測定     | 通年    |         |             |      | どなたでも可         | -    | 600円       |
| アスリートのためのヨガ    |             | 4月~3月 | -       |             |      | 運動をしている小学生以上の方 | 20人  | 5,000円/60分 |
| ヨガ教室<br>(初心者向) | ヨガ          | (1回目) | 4月~6月   | 20:00~21:00 | 各10回 | 16歳以上の方        | 各20人 | 各6,000円    |
|                |             | (2回目) | 6月~8月   |             |      |                |      |            |
|                |             | (3回目) | 8月~10月  |             |      |                |      |            |
|                |             | (4回目) | 10月~12月 |             |      |                |      |            |
|                |             | (5回目) | 1月~3月   |             |      |                |      |            |
| ヨガ教室           | 筋膜リリースヨガ    | (1回目) | 6月~7月   | 10:00~10:45 | 各6回  | 16歳以上の方        | 各20人 | 各3,600円    |
|                |             | (2回目) | 10月~11月 |             |      |                |      |            |
|                |             | (3回目) | 1月~2月   | 11:00~11:45 |      |                |      |            |
| ヨガ教室(外)        | 空の下ヨガin帯広の森 | 7月    | 日       | 8:00~9:00   | 1回   | 16歳以上の方        | 20人  | 600円       |

## 帯広の森体育館の教室

| 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     | エンジョイ<br>エクササイズ!!            | (1回目) | 5月～7月   | 月           | 10:15～11:15 | 各8回     | 16歳以上の方 | 各25人             | 各4,800円  |
|              |                              | (2回目) | 7月～10月  |             |             |         |         |                  |          |
|              |                              | (3回目) | 10月～12月 |             |             |         |         |                  |          |
|              |                              | (4回目) | 1月～3月   |             |             |         |         |                  |          |
| 健康体操         | 50歳からの健康体操                   | 5月～7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<br>～脳が目覚める～ | 1月    | 火       | 10:00～11:30 | 3回          | 50歳以上の方 | 15人     | 900円             |          |
| ヨガ教室         | 骨盤矯正ヨガ                       | (1期)  | 8月～10月  | 水           | 10:30～11:30 | 各8回     | 16歳以上の方 | 各25人             | 各4,800円  |
|              |                              | (2期)  | 1月～3月   |             |             |         |         |                  |          |
|              | 陰ヨガ                          |       | 10月～12月 | 水           | 10:30～11:30 | 8回      | 16歳以上の方 | 25人              | 4,800円   |
|              | からだスッキリヨガ                    | (1期)  | 5月～7月   | 金           | 13:00～14:00 | 各8回     | 16歳以上の方 | 各25人             | チケット2枚/回 |
|              |                              | (2期)  | 7月～9月   |             |             |         |         |                  |          |
|              |                              | (3期)  | 10月～12月 |             |             |         |         |                  |          |
| (4期)         |                              | 1月～2月 |         |             |             |         |         |                  |          |
| ピラティス        | ピラティス                        | (1期)  | 5月～7月   | 木           | 10:00～11:00 | 各8回     | 16歳以上の方 | 各25人             | 各4,800円  |
|              |                              | (2期)  | 8月～10月  |             |             |         |         |                  |          |
|              |                              | (3期)  | 10月～12月 |             |             |         |         |                  |          |
|              |                              | (4期)  | 1月～3月   |             |             |         |         |                  |          |
| バレエ          | ストレッチバレエ                     | 5月～7月 | 水       | 10:30～11:30 | 10回         | 16歳以上の方 | 20人     | 6,000円           |          |
| ZUMBA（ズンバ）   | ZUMBA(ズンバ)                   | 1月～2月 | 金       | 13:00～13:45 | 6回          | 16歳以上の方 | 20人     | チケット2枚/回         |          |
| 太極拳          | やさしい太極拳                      | 6月～7月 | 月       | 14:15～15:15 | 6回          | 16歳以上の方 | 20人     | 3,600円           |          |
|              | 太極気功エクササイズ                   | 8月～9月 | 月       | 14:15～15:15 | 6回          | 16歳以上の方 | 20人     | 3,600円           |          |
| 高齢者          | 脳活トレーニング                     | (1回目) | 5月～6月   | 金           | 11:00～12:00 | 各6回     | 50歳以上の方 | 各20人             | チケット1枚/回 |
|              |                              | (2回目) | 10月～11月 |             |             |         |         |                  |          |
|              | コグニサイズ                       |       | 7月～8月   | 金           | 11:00～12:00 | 5回      | 50歳以上の方 | 20人              | チケット1枚/回 |
|              | 転倒予防教室                       | (1回目) | 8月～9月   | 金           | 11:00～12:00 | 各6回     | 50歳以上の方 | 各20人             | チケット1枚/回 |
|              |                              | (2回目) | 1月～2月   |             |             |         |         |                  |          |
| 体力測定会(50歳以上) |                              | 10月   | 日       | 10:00～12:00 | 1回          | 50歳以上の方 | 20人     | チケット1枚/回<br>300円 |          |

## 帯広の森体育館の教室

|        |               |       |         |   |             |         |         |            |                  |
|--------|---------------|-------|---------|---|-------------|---------|---------|------------|------------------|
| 生涯スポーツ | ボッチャ教室        | (1回目) | 11月~12月 | 金 | 11:00~12:00 | 各6回     | 16歳以上の方 | 各20人       | チケット1枚/回<br>300円 |
|        |               | (2回目) | 1月~3月   |   |             |         |         |            |                  |
| 個別指導   | 大人パーソナルトレーニング | 5月~3月 | -       | - | -           | 18歳以上の方 | -       | 2,000円/30分 |                  |

## 帯広の森市民プールの教室

| 教 室      |                           |       | 時 期     | 曜 日 | 開催時間        | 回 数 | 対 象     | 定員   | 参加料     |
|----------|---------------------------|-------|---------|-----|-------------|-----|---------|------|---------|
| ヨガ教室     | 体が硬い人向けヨガ                 | (1回目) | 5月～6月   | 金   | 10:00～10:50 | 各6回 | 16歳以上の方 | 各20人 | 各3,600円 |
|          |                           | (2回目) | 8月～9月   |     |             |     |         |      |         |
| 運動機能活性教室 | ストレッチボールとピラティスで<br>姿勢改善教室 | (1回目) | 6月～9月   | 水   | 10:00～10:50 | 各6回 | 16歳以上の方 | 各10人 | 各3,600円 |
|          |                           | (2回目) | 10月～11月 |     |             |     |         |      |         |

## 帯広の森アイスアリーナ・第二アイスアリーナの教室

| 教室        | 時期        | 曜日 | 開催時間        | 回数 | 対象      | 定員  | 参加料    |
|-----------|-----------|----|-------------|----|---------|-----|--------|
| やさしいホームヨガ | 5月上旬~7月上旬 | 火  | 10:00~11:00 | 8回 | 16歳以上の方 | 20人 | 4,800円 |

## 帯広の森研修センターの教室

| 教室              | 時期 | 曜日 | 開催時間        | 回数 | 対象      | 定員  | 参加料 |
|-----------------|----|----|-------------|----|---------|-----|-----|
| からだ健康セミナー 栄養&運動 | 2月 | 日  | 13:30~15:00 | 1回 | 18歳以上の方 | 20人 | 無料  |



## 大人パーソナルトレーニング

一人一人に合わせた最適なトレーニングでマンツーマン指導

## 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えます!

### 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

※おとな教室でのみ対応となります

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