

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39回おびひろ市民芸術祭

📅 4月30日(木)～5月19日(火) 🕒 各公演によって異なる 📍 大小ホール他
💰 無料(一部有料)

ロビーコンサート

📅 未定 / 年間2～3回実施予定
📍 エントランスホール 💰 無料

幼児向けプチコンサート

📅 4月11日(土) 🕒 開場10:00 開演10:30 📍 大ホール舞台上
💰 一家族/500円

半崎美子withどさんこクラシックオーケストラ2020

📅 5月24日(日) 🕒 開場13:30 開演14:00 📍 大ホール
💰 S席/4,800円・A席/3,500円・B席/2,000円

華麗なるクラシックバレエハイライト～キエフ・バレエ～

📅 8月9日(日) 🕒 開場13:30 開演14:00 📍 大ホール
💰 S席/6,500円・A席/5,000円(予定)

第32回親と子のわくわく音楽会

📅 9月13日(日) 🕒 開場13:30 開演14:30 📍 大ホール
💰 無料

アートシアター鑑賞事業

ゆったり寄り寄り競演会～東と西の落語～

📅 9月26日(土) 🕒 開場13:00 開演13:30 📍 小ホール
💰 2,500円

ティータイムコンサート ～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(予定) 📍 小ホール
💰 500円

きかんしゃトーマスミュージカル

📅 11月29日(日) 🕒 午前・午後 2回公演 📍 大ホール
💰 未定

第5回帯広少年少女合唱祭

📅 3月7日(日) 🕒 未定 📍 小ホール
💰 無料

● 講 座

大ホールでスタインウェイを弾いてみよう

📅 未定 / 年間複数回実施予定 🕒 未定 📍 大ホール
💰 1組 500円

帯広市民文化ホールセミナー「冬休み舞台探検」小学4年～中学3年生対象

📅 1月8日(金)、9日(土) 🕒 ①10:00～12:00 ②13:30～15:30
📍 大小ホール 💰 500円

帯広市民文化ホールセミナー「大人のための舞台探検」16歳以上

📅 1月8日(金) 🕒 19:00～21:00 📍 大小ホール
💰 500円

*上記の予定は令和2年2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

(みそラーメンはプラス50円)

750円

- 営業時間 / 11時から18時まで(ラストオーダー17時30分)
- 定休日 / 火曜日(祝日の場合営業)、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。今後もご利用される皆さまに、今まで以上にご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 2020-21

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	
暗闇フィットネス	Black Burnout (ブラック バーンアウト)	(1回目)	4月～5月	水	19:00～19:45	各6回	16歳以上の女性	各15人	各3,000円
		(2回目)	木	10:00～10:45					
		(3回目)	金	20:00～20:45					
		(4回目)	6月～7月	木	20:00～20:45				
		(5回目)	金	10:00～10:45					
		(6回目)	8月～9月	金	19:00～19:45				
		(7回目)	10月～11月	木	19:00～19:45				
		(8回目)	11月～12月	木	10:00～10:45				
		(9回目)	火	19:30～20:15					
		(10回目)	1月～2月	水	19:30～20:15				
		(11回目)	2月～3月	木	10:00～10:45				
	Black Burnout Adv. (ブラック バーンアウト アドバンス)	(1回目)	6月～7月	火	19:00～19:45	各6回	16歳以上の女性	各15人	各3,000円
		(2回目)	8月～9月	水					
		(3回目)	10月～11月	水	20:30～21:15				
ボディメイク	誰でもできる！ 自重で作る 「しなやかボディ」	(1回目)	4月～6月	火	10:00～10:45	各6回	16歳以上の女性	各15人	各6,000円
		(2回目)	火	19:00～19:45					
		(3回目)	木	19:00～19:45					
		(4回目)	水	10:00～10:45					
		(5回目)	7月～9月	木	19:00～19:45				
		(6回目)	火	20:00～20:45					
		(7回目)	10月～12月	金	10:00～10:45				
		(8回目)	19:30～20:15						
		(9回目)	木	20:00～20:45					
		(10回目)	水	20:30～21:15					
		(11回目)	1月～3月	金	10:00～10:45				
		(12回目)	月	19:30～20:15					
ヨガ教室	ヨガ	(1回目)	5月～8月	金	20:00～21:00	各10回	16歳以上の方	各25人	各5,000円
		(2回目)	6月～8月	水					
		(3回目)	8月～10月	火					
		(4回目)	1月～3月	火					
	ヨガShort	(1回目)	4月～5月	水	20:00～21:00	各6回	16歳以上の方	各20人	3,000円
		(2回目)	11月～12月	水					
	朝ヨガ	(1回目)	6月～7月	月～土	7:00～8:00	各6回	16歳以上の方	各10人	各3,000円
(2回目)	8月								
インボディ	インボディ測定	通年				測定希望者		500円	
帯広の森市民プールの教室				お問合せ先／帯広の森市民プール TEL0155-47-3630					
教 室		時 期	曜 日	開催時間	回 数	対 象	定員	参加料	
ピラティス		(1回目)	4月～6月	月	10:00～10:50	各8回	16歳以上の方	各25人	各4,000円
		(2回目)	6月～7月						
		(3回目)	9月～10月						
		(4回目)	10月～11月						
		(5回目)	1月～2月						
運動機能活性教室	ストレッチボールで姿勢改善教室	(1回目)	8月～10月	金	10:00～10:50	各8回	16歳以上の方	各10人	各4,000円
		(2回目)	月						
エクササイズ教室	姿勢がきれいになる教室	(1回目)	5月～7月	木	13:00～13:50	各8回	16歳以上の方	各20人	各4,000円
		(2回目)	9月～10月						

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
ヨガ教室	心爽やく朝ヨガ	(1回目)	5月～6月	月	9:15～10:15	各6回	16歳以上の方	各25人	各3,000円
	首肩こり・腰痛・改善ヨガ	(2回目)	10月～11月	月	9:15～10:15	各6回	16歳以上の方	各25人	各3,000円
エクササイズ教室	エンジョイ！エクササイズ!!	(1期)	5月～7月	金	14:00～14:45	6回	16歳以上の方	各25人	2,500円
		(2期)	11月～12月	金	14:00～14:45	5回	16歳以上の方	各25人	2,500円
	ストレッチバレエ	(1回目)	5月～9月	月	12:00～13:00	各18回	16歳以上の方	各30人	各9,000円
		(2回目)	10月～3月	月	12:00～13:00	各18回	16歳以上の方	各30人	各9,000円
エクササイズ教室	50歳からの健康体操	(1回目)	5月～7月	木	10:00～11:00	10回	16歳以上の方	各25人	5,000円
		(2回目)	8月～10月	木	13:00～14:00	各8回	16歳以上の方	各20人	各4,000円
		(2回目)	10月～12月	木	13:00～14:00	各8回	16歳以上の方	各20人	各4,000円
エクササイズ教室	ボディメイク・エクササイズ	(1回目)	8月～10月	木	10:00～11:00	6回	16歳以上の方	25人	3,000円
背骨体操	背骨コンディショニング	(1回目)	7月～9月	月	13:15～14:00	各10回	16歳以上の方	各25人	各5,000円
ピラティス	からだ回復ピラティス	(2回目)	12月～3月	月	13:15～14:00	各10回	16歳以上の方	各25人	各5,000円
		1期	10月～12月	木	10:00～11:00	各8回	16歳以上の方	各25人	各4,000円
ZUMBA(ズンバ)		2期	1月～3月	木	10:00～11:00	各8回	16歳以上の方	各25人	各4,000円
		(1回目)	9月～10月	金	14:00～14:45	6回	16歳以上の方	各25人	3,000円
		(2回目)	1月～3月	木	10:15～11:00	8回	16歳以上の方	各25人	4,000円
やさしい太極拳			8月～11月	月	14:15～15:15	10回	16歳以上の方	20人	5,000円
ふまねっと&いきいき健康体操教室 ～脳が覚める～			6月～7月	金	10:00～11:30	5回	16歳以上の方	20人	1,500円
ナイター卓球教室			5月～7月	日	19:00～20:30	10回	16歳以上の初心者・中級者	25人	5,000円
2020ミクロミニチャレンジ・ザ・バスケットボール			10月4日	日	9:00～18:00	1回	十勝管内小学生低学年	200人	無料

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
体幹美人エクササイズ		(1回目)	4月～5月	火	19:30～20:30	各6回	16歳以上の女性	各20人	各4,000円
		(2回目)	1月～2月	未定					







スポーツ指導員を派遣いたします!!

出前講座事業

指導員派遣事業

体力測定・体成分サポート事業

バルシューレ・ヨガ・ピラティス
軽運動

水泳教室指導 など

In Body測定による指導 など

(とびばこ、なわとび、マット運動等)

～私たちが地域のスポーツ・健康づくりをサポートいたします～

リズムトレーニング など

上記は指導料等
経費がかかります。

これら以外のスポーツ指導においても積極的に実施を考えておりますので、用具がない場合でも
お気軽にお問い合わせください。

令和1年度
開催実績

大樹町教育委員会様主催水泳教室指導(大樹町B&G海洋センタープール) 水泳指導 令和1年7月開催
大樹町少年団様水泳指導(大樹町B&G海洋センタープール) 水泳指導 令和1年6月、7月、8月、9月開催
北見水泳競技者様水泳指導(帯広の森市民プール)水泳指導 令和1年6月、8月、9月開催
水中散策船サークル水泳指導(帯広の森市民プール) 水泳指導 令和1年4月～11月及び令和2年1月～3月開催
みんなで楽しくリトミック! (帯広市市民活動交流センター・藤丸)幼児対象運動能力開発 令和1年6月、10月、令和2年2月開催

