

# 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

第43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2日(木)~5月21日(火) 🕒 公演によって異なる 📍 大小ホール他

それいけ!アンパンマンミュージカル 📅 7月7日(日) 📍 大ホール  
🕒 開演 ①11:30 ②14:30 💰 前売 3,300円 / 当日 3,500円 3歳以上有料

山崎育三郎 全国ツアー2024「THE HANDSOME」  
📅 7月13日(土) 🕒 開演 17:30 📍 大ホール 💰 10,000円

渡辺貞夫ジャズコンサート  
📅 7月17日(水) 🕒 開演 18:30 📍 小ホール 💰 7,700円

第35回親と子のわくわく音楽会  
📅 9月8日(日) 🕒 開演 14:30(楽器体験 13:15~14:15) 📍 大ホール **無料**

帯広市小中学生のための札幌コンサート  
📅 10月10日(木) 🕒 午前午後2回公演 📍 大ホール 関係者のみ

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 🕒 開演 14:00 📍 小ホール 💰 500円

N響メンバーによるゲートウェイ・ゾリステンCocomi&サキタハジメを迎えて  
📅 11月9日(土) 🕒 開演 15:00 📍 大ホール 💰 4,000円

宇崎竜童コンサート  
📅 11月13日(水) 🕒 未定 📍 大ホール 💰 未定

第7回帯広市民オペラ公演「アイダ」📅 12月21日(土)~22日(日)  
🕒 未定 📍 大ホール 💰 S席4,000円 / A席3,000円 / B席2,500円

親子で楽しむ人形劇公演  
📅 2月9日(日) 🕒 未定 📍 大ホール 💰 親子500円 / 大人500円 / 子ども200円

幼児向けのプチコンサート-楽しいおやこあそび-  
📅 2月22日(土) 🕒 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 📍 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12日(日)  
🕒 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9日(日) 🕒 10:00~19:50 📍 大ホール 💰 1組2,000円

帯広市民文化ホールセミナー「舞台技術講習会」  
📅 8月29日(木) 🕒 16:00~18:00 📍 大ホール 💰 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月予定 🕒 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11日(土) 🕒 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11日(土) 🕒 19:00~21:00 📍 大ホール 💰 500円

Little Concert ~家族で楽しむ音楽会~  
※弦楽器、管楽器、打楽器経験のある小中高生対象、1組1時間  
📅 3月予定 🕒 10:00~20:00 📍 大ホール 💰 1組2,000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

網焼き豚丼 **850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 2024-25

**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**



# ZAIDANスクール 2024-25

《各教室の募集は開催の2ヶ月前からです》

予定でするので変更となる場合があります。  
なお、お申込みなどの詳細は、ホームページなど  
で都度ご確認ください。



文化・スポーツ各種講習・教室ご案内

エクササイズ編

帯広市財団

検索

## 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	内容	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				トレーニング室利用者	-	600円	
ヨガ	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 (初心者向)	ヨガ	(1回目)	4月~6月	水	20:00~21:00	16歳以上の方	各20人	各6,000円	
		(2回目)	6月~8月	木					
		(3回目)	8月~10月	金					
		(4回目)	10月~12月	水					
		(5回目)	1月~3月	木					
ヨガ教室	筋膜リリースヨガ	(1回目)	4月~5月	水	10:00~10:45	16歳以上の方	各20人	各3,600円	
		(2回目)	10月~11月	木					
	筋膜リリースヨガ (夜の部)	(1回目)	9月~10月	水	11:00~11:45				19:00~19:45
		(2回目)	1月~2月	水					
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 お問合せ先 / 帯広の森体育館 TEL0155-48-8912

教室	内容	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! エクササイズ!!	(1回目)	5月~7月	月	10:15~11:15	16歳以上の方	各25人	各6,000円	
		(2回目)	9月~12月						
健康体操	50歳からの健康体操 <small>ふまねっと&amp;いきいき健康体操教室 ~脳が目覚める~</small>	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	
		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	16歳以上の方	各25人	各4,800円	
		(2期)	1月~3月						
	陰ヨガ	(1期)	10月~12月	水	10:30~11:30	8回	16歳以上の方	25人	4,800円
		(2期)	5月~7月	月					
からだスッキリヨガ	(1期)	5月~7月	月	13:00~13:50	8回	16歳以上の方	各25人	各4,800円	
	(2期)	10月~12月	金						
脂肪燃焼	体質改善トレーニング	6月~7月	水	13:00~13:50	6回	16歳以上の方	15人	チケット2枚/回	
ピラティス	ピラティス	(1期)	5月~7月	木	10:00~11:00	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	10:00~10:45	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)	6月~7月	金	11:00~12:00	50歳以上の方	各10人	チケット1枚/回	
		(2回目)	1月~2月	金	13:00~14:00				
	コグニサイズ	(1回目)	8月~10月	金	13:00~14:00	6回	50歳以上の方	10人	チケット1枚/回
		(2回目)	5月~6月		6回				
転倒予防教室		(2回目)	10月~11月	金	11:00~12:00	5回	50歳以上の方	各10人	チケット1枚/回
		(3回目)	2月~3月		6回				
		体力測定会(50歳以上)	10月	日	10:00~12:00	1回	50歳以上の方	10人	チケット1枚/回 300円
個別指導	大人パーソナルトレーニング	4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 お問合せ先 / 帯広の森市民プール TEL0155-47-3630

教室	内容	時期	曜日	開催時間	回数	対象	定員	参加料	
ボディメイク	みんなで自重トレーニング	(1回目)	4月~5月	木	10:00~10:50	16歳以上の方	各10人	各4,800円	
		(2回目)	5月~7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	体が硬い人向けヨガ	(1回目)	5月~6月	金	10:00~10:50	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	ストレッチポールで 姿勢改善教室	(1回目)	4月~5月	木	11:00~11:50	16歳以上の方	各10人	8回	4,800円
		(2回目)	6月~7月						
		(3回目)	8月~10月	月	13:00~13:50			各10回	各6,000円
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	16歳以上の方	各20人	各6回	各3,600円
		(2回目)	5月~6月						
		(3回目)	1月~2月					各5回	各3,000円

## 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	内容	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	楽しくエクササイズ	10月	未定	午前中	4回	16歳以上の方	15人	3,000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へ渡して参加  
※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

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

#### 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