

# 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

ティータイムコンサート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、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  
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 (初心者向)	ヨガ	(1回目)	4月~6月	木	20:00~21:00	16歳以上の方	各20人	各6,000円
		(2回目)	6月~8月	金				
		(3回目)	8月~10月	金				
		(4回目)	10月~12月	水				
		(5回目)	1月~3月	水				
ヨガ教室	筋膜リリースヨガ	(1回目)	6月~7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					
		(3回目)	1月~2月					
ヨガ教室(外)	空の下ヨガin帯広の森	7月		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! 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 ~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	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	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	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	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	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 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 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	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	ストレッチボールピラティスで 姿勢改善教室	(1回目)	6月~9月	水	10:00~10:50	16歳以上の方	各10人	各3,600円
(2回目)	10月~11月	金						

## 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



### 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!

#### 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