

参加者募集！



初めてでも
安心！



初心者～
上級者向け

スピード スケート教室

からだを動かしたい!! スケートをやってみたい!!
運動するための身体づくりから、スケートの技術習得まで
楽しみながら行う教室です。

教室開催期間は7月～翌年2月となります。

一緒にスケートを通じて体を動かす楽しみを感じましょう!!

参加対象：市内の小学1～6年生

参加費：受講料3,000円、保険代820円

募集定員：50名/先着順

申込先：岡谷市民総合体育館 窓口

申込期日

6月24日(火)～7月9日(水)

お問い合わせ先

(株)やまびこスケートの森 TEL24-5210
スポーツ振興課 TEL22-8804



教室の日程予定（詳しい日程表は教室内で配布いたします）

項 目	日 程	時 間	回数	内 容
オリエンテーション 及び初回練習	<u>7月15日(火)</u>	<u>18:15～</u> <u>19:30</u>	1	・初回はオリエンテーション及び教室の 内容説明を行います。やまびこ国際 スケートセンター(屋外リンク)に、 保護者同伴でご参加ください。
陸上トレーニング	7～10月：火曜	18:30～ 19:30	9	・お子様はオリエンテーション後に陸上 トレーニングを行います。 運動できる支度でお越しください。
氷上トレーニング	アイスアリーナ(屋内) 10、11月：火曜	18:00～ 19:30	5	・レベル別にクラス分けをします。 ここでスケート靴に慣れましょう。
	国際スケートセンター (屋外) 11～2月：火・木曜	18:00～ 19:30	15	・各クラスに分かれ、段階において スケートの技術習得を目指します。

☆注意事項・その他☆

- ・持病等がある場合は、申込み時にお申し出ください。教室中のケガ等は応急処置のみとなります。
 - ・参加申込後は、受講者の都合によるキャンセルは承っておりません。
 - ・スポーツ保険に原則加入してください。お申込みの際、別途 820円(税込)が必要です。
 - ・10月に行う氷上トレーニング(アリーナ)までにスケート靴のご準備をお願いします。
- やまびこスケートの森では、スケート靴を1シーズン2, 600円(税込)でレンタルしています。
- ご希望の方は、7月の教室終了後に貸しスケート靴の足合わせ会を行いますのでご参加ください。
- (詳しい日程につきましては、教室内でご連絡いたします)
- ・スケジュールや内容等は、天候や会場の都合により変更する場合がございます。

《おかやスピードスケートトータルサポートクラブとは…》

2つのコースがあり、【初心者～上級者コース】は、スケートを楽しく学んでいきます。

【アスリートコース】は、記録会や大会に出場して自己記録にチャレンジしていきます。

初心者から選手までが幅広くスピードスケートを楽しむ教室です。

《初心者～上級者コースからアスリートコースへの変更について》

もっとスケートをやりたい!!と思った子はぜひ、アスリートコースで練習しませんか☆

その際、受講料の差額分2, 000円(税込)で変更可能です。

※アスリートコースから初心者～上級者コースへ変更する場合は、受講料の差額分は
返金できませんのでご了承ください。