

冬でも元気な体を育てる！
子どものできるを広げ

初心者大歓迎



初心者から上級者向け

スピードスケート教室



ここがポイント

1

レベルに合わせて
少人数で指導するので
初めてでも安心

2

スケートだけではなく
運動全般をサポート

3

夏から冬まで年間を
通して身体を育成

対象 市内の小学1～6年生

会場 やまびこ国際スケートセンター（屋外リンク）

参加費

開講日 毎週火曜日（11月～翌2月に月1回木曜日も有）

受講料：3,000円（税込）

時間 陸上トレーニング（7～10月） 18：30～19：30

保険代：820円（税込）

室内氷上トレーニング（10、11月） 18：00～19：30

屋外氷上トレーニング（11～翌2月） 18：00～19：30



申込先：岡谷市民総合体育館 受付窓口
申込期間：6月23日（火）～7月8日（水）

オリエンテーション及び初回/7月14日（火）18：15～19：30

※当日は運動できる支度・飲み物・タオルをお持ちください

お問い合わせ先

（株）やまびこスケートの森

☎ 24-5210 / スポーツ振興課

☎ 22-8804

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14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:火曜 ※月1回木曜日があります	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。