

令和5年度 通年開催カーリング教室のご案内（7種類）

①平日カーリング教室

日時：週1回、火曜13:00～14:30 ※曜日変更有
対象：経験者～競技者【小学生～80歳】
料金：1回1,500円
内容：基本練習から実践練習。
(※学生さんは春夏冬休みにおすすめ)

②エンジョイカーリング教室

日時：週1回、金曜13:00～15:00 ※曜日変更有
対象：経験者～競技者【小学生～80歳】
料金：1回1,200円
内容：試合をする教室。試合に係わる指導をします。
(※学生さんは春夏冬休みにおすすめ)

③ステップアップカーリング教室

日時：月1回、土曜11:00～13:00
対象：競技者【小学生～70歳】
料金：1回(一般1,800円、高校生以下1,200円)
内容：技術練習(デリバリー、スウィープ、判断等)、実戦練習
(※スティックにやりたい方におすすめ)

④大人のカーリングクラブ

日時：月1回、土曜11:00～12:30
対象：経験者～競技者【18歳以上～70歳】
料金：1回1,200円
内容：基本～実践練習、試合を行います。
(※競技力向上+楽しみたい方におすすめ)

⑤初心者カーリングサークル

日時：月1回、土曜9:00～10:30
対象：初心者(1回以上経験している初心者)
料金：1回1,400円
内容：基本～実践練習、試合を行います。
(※初心者だと思われる方おすすめ)

⑥アイスリンクJr.カーリングクラブ

日時：月1回、土曜15:00～16:30
対象：競技登録者【小学5年生～高校生】
料金：1回1,000円
内容：基本～実践練習、試合を行います。
(※競技力向上目的の方におすすめ)

⑦カーリングフィジカルトレーニング教室

日時：①②各月1回、土曜1.5時間
①13:30～15:00②15:15～16:45(準備運動、トレーニング、ストレッチ、片付け込み)※時間変更有
対象：①経験者～競技者 小学生～高校生 ②経験者～競技者 大学生～60歳
講師：フィジカルトレーナー(講師はオンラインでの指導)
料金：1回3,700円
内容：カーリングの競技力向上・体力強化などを目的とした
フィジカルトレーニング教室。

担当講師：盛岡市アイスリンク
苫米地 美智子

令和5年度「通年開催カーリング教室登録申込書」

登録日：令和 年 月 日

ふりがな			ご登録される教室に ○をして下さい。 ※複数登録可 ※随時追加登録可
氏 名			
生年月日	年 月 日 (歳)		・ 平日カーリング教室 ・ エンジョイカーリング教室 ・ ステップアップカーリング教室 ・ 大人のカーリングクラブ ・ 初心者カーリングサークル ・ アイスリンクJr.カーリングクラブ ・ カーリングフィジカルトレーニング教室
住 所			
連絡先電話番号			
メールアドレス	※毎月開催スケジュールを メールでお知らせします。		
保護者 * 未成年者のみ記入	氏名		
	緊急連絡先		
カーリングの 目的・目標	(楽しみたい、健康目的、上達したい、優勝したいなど自由にご記入下さい。)		

※参加申し込みの際にご提供いただく個人情報は、(公財)盛岡市スポーツ協会が管理します。情報は、連絡調整・参加者の傾向分析・保険会社に提出する名簿の作成、今後当協会が開催するスポーツ教室の案内に利用します。