

# 令和7年度 通年カーリング教室のご案内（8種類）

## ①平日カーリング教室

日時：月2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。  
(※練習したい方におすすめ)

## ③休日カーリング教室

日時：月1回、土曜11:00～13:00 ※時間変更有  
対象：初心者～競技者【小学生5年生～70歳】  
料金：1回1,200円  
内容：基本練習、実践練習、試合  
(※競技力向上+楽しみたい方におすすめ)

## ⑤初心者カーリング教室

日時：月1回、土曜9:00～10:30 ※時間変更有  
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)

## ⑦カーリングコンディショニング教室

日時：月1回、土曜1時間30分 ※開催時間は不定期  
対象：愛好者～競技者【小学生～制限なし】  
料金：1回2,800円  
講師：YUI FITNESS コンディショニングインストラクター  
中田 幸恵（マスターコンディショニングインストラクター）他  
内容：カーリングに特化した身体のコンディショニングと身体の繋がりを生む  
連動トレーニングを行います。

## ②エンジョイカーリング教室

日時：週1回、木曜13:00～15:00 ※曜日変更有  
対象：初心者～競技者【小学生～80歳】  
料金：1回1,200円  
内容：試合をする教室。試合に関する指導をします。  
(※試合を楽しみたい方におすすめ)

## ④ジュニアカーリング教室

日時：月1回、土曜11:00～12:30 ※時間変更有  
対象：経験者～競技者【小学生～大学生（21歳以下）】  
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+楽しみたい方におすすめ)

## ⑥カーリングレッスン（個人レッスン）

日時：随時受付（ご希望の空きシートで行います）  
対象：初心者～競技者  
料金：各1名、1回2,000円  
内容：要望に応じて対応  
(※競技力向上目的の方におすすめ)

## ⑧カーリングフィジカルトレーニング教室

日時：月1回、土曜 1時間30分 ※開催時間は不定期  
対象：競技者【小学生～60歳】  
料金：1回3,500円  
講師：信太 美紗都（フィジカルトレーナー）  
内容：カーリングに特化した身体づくり。  
オンアイストレーニングも行います。  
競技力向上を目的とした教室です。

### 令和7年度「通年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 ①平日カーリング教室 ②エンジョイカーリング教室 ③休日カーリング教室 ④ジュニアカーリング教室 ⑤初心者カーリング教室 ⑥カーリングレッスン（個人レッス） ⑦カーリングコンディショニング教室 ⑧カーリングフィジカルトレーニング教室
氏名			
生年月日	年 月 日（ 歳）		
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。