



クリスマス、忘年会、正月、新年会といった楽しいイベントも終わり、残ったのは遊び疲れと増えた体重...なんてことになっていませんか？
正月太りは早めの対策が肝心です！
「スキーやスノーボード、スケートは遠くに行かなくてもいいから」なんて言い訳をしているそんなあなたに、室蘭近郊でも様々なウィンタースポーツが楽しめるんです！ダイエツトだけじゃなく、この季節にしか味わえないスポーツで、カラダを健康的に動かして新年をスタートしましょう！

寒いと怪我の可能性も高まりますからね。ストレッチに準備運動をしっかりしましょう。
そして、外で遊んだ後は、寒くても汗をたくさんかくので着替えなどを用意しておきましょうね！

室蘭市島スポーツセンター

「中島バレス」これでココと分かる人は室蘭育ち認定です♪年齢もバレルかも知れませんが、冬はブルー、夏はスノー！通うと楽しい！
今年通くとしようとして、11月1日より3月31日まで、中島スポーツセンターの紹介です。
今この時期は子供達や家族連れで賑わっています。シーストでは小学校のスケート授業も行われています。今この時期は子供達や家族連れで賑わっています。シーストでは小学校のスケート授業も行われています。

羽生選手はじめスケート選手をテレビで観ている、快適に爽快感に滑る姿が印象的で、自分もあんな風にスライと滑ってみたい！な滑れそう！なんて思っ方も多いのでは？
始めてみたいけど靴がないからという方も、スケートが各種各サイズ(16cm、29cm)あるので手ぶらで行っても大丈夫♪でも安全のために手袋は必ず着用してくださいね。スピードスケート靴では滑ることができませんのでご注意ください。
たこすまぐ滑れなくても、転んでも、気分は金メダリスト！と今は親子でのびのびと滑れば、スリーストにならなくてもね☆

室蘭市中島スポーツセンター
室蘭市中島本町 1-9-18
営業時間 平日 12:00~18:00
土日祝 10:00~18:00
定休日 月曜日(月曜が休日の場合翌火曜)
電話 0143-45-0800

室蘭市だんばラスキー場

室蘭市街地から近く、便利なアクセスからだんばラスキー場で約15分気軽にいけば、コソコソに人気のゲレンデです。
もちろん高台に位置しているので、室蘭の街が一望できて晴れの日には、コレがイチサイに気持ちいいですよ☆
リフトはもちろん、このコース、施設などの整備がしっかりとされているので安心！ワイドなコースで初心者の方も滑りやすく、傾斜が緩やかなので子供の練習にもOKなコースです♪家族でのんびり滑ってお腹がすいたらロッジだんばラスキー場の駅にGO！
「ラーメン、カレーライスほちろん、そば、うどんなどたくさん種類があるので魅力的♪外が寒くても、ロッジはポカポカなのでソフトクリームもおいしくてすねっっかり休んで、お腹も満足したら、もう一滑りでリフトにGO！リフト料金1回券から日中券(日券)など各種いろいろ、時間に合わせて利用できるのとでも便利☆
スキーセット(板、ブーツ、ストック)一式などのレンタルもあがるから手ぶらでも大丈夫！ゲレンデ、リフトも充実♪だんばラスキー場まですねっ

室蘭市だんばラスキー場
室蘭市香川町224-1
営業時間 9:00~16:00
ナイター営業は未定
定休日 コンディションが悪い場合、休み
電話 0143-43-5600

カルルス温泉 サンライズスキー場

外は寒いからと言って家の中でコロコロしているあなた！スキー・スノーボードで思いっきり体を動かしてみませんか？
カルルス温泉にある「サンライズスキー場」は室蘭、伊達からも近く、思いっただけ行動！パウダースノーに思いっきりシュノーブルを描いてみましょう♪
はコース本数7本、初級者から上級者まで、これでも楽しめるレイアウトは、アルフトが3基の搬送能力も充実♪今年からスキーやボードを始めた方にはSAIA承認のスクールがあるので、はいかがか思いっきり滑った後の楽しみは、食事♪350人収容のレストランでお昼も充実☆
スキー、ボードセットやウェアなどのレンタルもあって、これから道具を揃えようと考えている方も手ぶらでOK！帰りにカルルスの温泉や、登別温泉の日帰り入浴に寄り道。冷えて疲れた体を優しく温めてくれますよ。こんな一日ってある意味贅沢な一日ですよ！詳しくはホームページをチェック！

カルルス温泉サンライズスキー場
登別市カルルス町27
営業時間 平日 9:00~16:00
(土日祝ナイターあり 16:00~19:00)
駐車場 無料 600台
電話 0143-84-2872
URL: <http://sanlaiva.com/>

N.O.P.登別 オフロードパーク

雪原を疾走する爽快感、北海道ならではのスノーモービル体験スポットがN.O.P. 登別オフロードパークです。自然の中で、夏季には四輪バイク、冬季にはスノーモービルを体験することができ、常駐インストラクターが指導してくれるので、初めての人や女性や子どもも、小学高生以上でも安心して安心、設定時間内にレベルに合わせた3つの特設コースを存分に走ります！
乗るだけじゃなく、ライセンスも取得したい！というアレンジングなあなたには、YAMAHAライセンスバック、約90分税込10,000円、基礎からしっかり指導して買えるので、楽しみながります☆
また、車両持込でコースのレンタル、貸切も行っています。各コースも基本予約優先となっています。コースコンパシヨニ等にのみ利用不可の場合もありますので、要電話確認です。

N.O.P.登別オフロードパーク
登別市札内町 230-1
営業時間 10:00~16:00
定休日 年中無休
電話 0143-88-3066
URL <http://www.net-noboribetsu.com/>

ポロトスケートリンク

ワカサギ釣りと並ぶポロト湖の冬の風物詩、天然のリンクとして知られるケートリンクが1/10より2月中旬の予定になっています。期間中は無休ですが、屋外リンクのため天候によって休業となる事がありますので、あらかじめ白老町体育協会にお問合せください。リンクは全長200mの周回コースでリンク広場もあり、滑る事ができます。隣の建物の受付で各種レンタルしています。食堂施設はありませんのでお食事は各自用意してあせってくださいね。氷の下に湖が☆ちゅんちゅん、こぼれちゃって、北海道に住んでいるから感じます☆自然のリンクで風を切って滑走して心とカラダをリフレッシュしてしまっ

ポロトスケートリンク
白老郡白老町若草町2丁目1019番地
白老町体育協会
営業時間 9:00~16:00
休館日 屋外のため、スケートリンクのコンディションが悪い場合、休み
電話 090-3397-0239