

令和7年1月～3月



冬期スポーツ教室



名称	内容	日程	
おすすめ! コンディショニング教室 (月・午前)	その場でできるトレーニングやストレッチで、一人一人に合った体のバランス調整を行います。体の歪みを整え、姿勢改善、肩こりや腰痛の改善にも繋がります♪日ごとに部位が変わります。 [場所] トヨタ紡織東北サンシャインアリーナ [対象] 18歳以上の方 [参加料] 5回4,000円 1回1,000円 [定員] 10名 [講師] 藤原巧汰郎さん	1月13,20日 2月10,17日 3月3日 月曜日 全5回 10:30～11:30	
初めての エアロビクス (火、木・午前)	初めての方へ向けたエアロビクスですので、安心してご参加いただけます♪冬の運動不足の解消にいかがですか？音楽に合わせて動きますので、飽きずに体を動かせますよ★ [場所] トヨタ紡織東北サンシャインアリーナ [対象] 18歳以上の方 [参加料] 2回1,000円 1回500円 [定員] 各50名 [講師] 火・高橋裕貴子さん 木・相馬かおるさん	3月18,25日 火曜日 全2回 10:30～11:30 3月6,27日 木曜日 全2回 10:30～11:30	
いきいき シニア倶楽部 (水・午前)	ニュースポーツを中心に、脳トレや筋トレなども行います。楽しみながら体を動かしてリフレッシュしましょう★普段、運動不足と感じている方もこの機会に体を動かしていきいきとした時間を過ごしましょう！1回からでもぜひご参加ください♪ [場所] トヨタ紡織東北サンシャインアリーナ [対象] 概ね60歳以上の運動したい方 [参加料] 8回3,200円 1回500円 [定員] 30名	1月15,22,29日 2月12,19,26日 3月5,19日 水曜日 全8回 10:00～12:00	
エンジョイスポーツ 黒体教室	バドミントン ラージボール卓球 (木・午前)	バドミントンとラージボール卓球のゲームを中心に楽しめます。どちらかの種目にご参加ください。(種目は当日決めていただきます。) [場所] 北上市民黒沢尻体育館 [対象] 18歳以上の方 [参加料] 2回800円 1回500円 [定員] 40名	1月16,30日 木曜日 全2回 10:00～12:00
	ショートテニス ラージボール卓球 (木・午前)	ショートテニスとラージボール卓球のゲームを中心に楽しめます。どちらかの種目にご参加ください。(種目は当日決めていただきます。) [場所] 北上市民黒沢尻体育館 [対象] 18歳以上の方 [参加料] 2回800円 1回500円 [定員] 40名	2月20,27日 木曜日 全2回 10:00～12:00
	ソフトバレーボール ラージボール卓球 (木・午前)	ソフトバレーボールとラージボール卓球のゲームを中心に楽しめます。どちらかの種目にご参加ください。(種目は当日決めていただきます。) [場所] 北上市民黒沢尻体育館 [対象] 18歳以上の方 [参加料] 3回1,200円 1回500円 [定員] 40名	3月6,13,27日 木曜日 全3回 10:00～12:00
	総体教室 (金・午前)	ショートテニスとラージボール卓球のゲームを中心に楽しめます。どちらかの種目にご参加ください。(種目は当日決めていただきます。) [場所] トヨタ紡織東北サンシャインアリーナ [対象] 18歳以上の方 [参加料] 7回2,800円 1回500円 [定員] 30名	1月17,24日 2月14,28日 3月7,21,28日 金曜日 全7回 10:00～12:00

※令和6年3月1日より北上総合体育館の愛称がトヨタ紡織東北サンシャインアリーナになりました。

☆教室開催中の傷害事故などについては一切の責任を負いませんが、その場でできる応急処置をするほか別加入する傷害保険で対応を行います。

☆チラシは当協会のフェイスブック、ホームページに掲載しております。

また、各月の広報にも教室の情報を掲載いたします。

☆申込みは当協会まで来館、TEL又は開催日に直接会場でお申込みください。

令和6年12月20日(金)

午前9時受付開始



申し込み
問合せ先

(公財) 北上市スポーツ協会

〒024-0051 北上市相去町高前楯27-36
TEL 67-6720 FAX 67-6721

