



夏期スポーツ教室



名称	内容	日程
ヨガ (月・午前) 	ヨガは呼吸を通して、心身がリラックスされストレス軽減の効果があります。また、血流が良くなり筋肉がほぐれることで肩こりや頭痛、冷え性の改善にもつながります。 ※ヨガマット及びストレッチマットを貸出します。 [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2,500円 1回500円 [定員] 30名 [講 師] 昆野 暁子さん 	7月8,29日 8月5日 9月2,9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♪ 日差しが気になる夏こそ室内で動きませんか？音楽に合わせて楽しく体を動かし燃焼効果のある有酸素運動です♪1時間程度の運動なので初めての方でも気軽にご参加いただけます！ [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] 8回4,000円 7回3,500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 	7月9,23,30日 8月6,27日 9月3,10日 火曜日 7回 10:30～11:30 7月11,18,25日 8月22,29日 9月5,12,26日 木曜日 8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] 7回2,800円 1回500円 [定員] 30名	7月10,17,24,31日 8月7,28日 9月25日 水曜日 全7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) [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	7月11,25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) [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 	8月8,29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) [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	9月12,19日 木曜日 全2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みます。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 	7月5,19,26日 8月2,30日 9月13,27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。

☆感染症予防対策のため、37.5度以上の発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合の参加はご遠慮願います。

☆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に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又は開催日に直接開催場所でお申込みください。

令和6年6月21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 北上市相去町高前檀27-36
TEL 67-6720 FAX 67-6721

