


秋期スポーツ教室

名称	内容	日程	
ピラティス (月・午前)	硬くなっている筋肉のケアをしながら、全身の筋肉のバランスを整えます！姿勢が気になる方や冷えや浮腫みが気になる方などにもオススメです！ [場 所] 北上総合体育館 [対 象] 18歳以上の方 [参加料] 5回2,000円 1回500円 [定 員] 30名 [講 師] 菊地 奏子さん [持 ち 物] 長方形厚手タオル	10月30日 11月6,20日 12月4,11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)	夏の暑い時期が過ぎて過ごしやすくなってきました！この時期にエアロビクスで体を動かしましょう♪初めての方へ向けた内容ですので、安心してご参加いただけます♪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] 北上総合体育館 [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	10月10,31日 11月7,14,21日 12月5,12,19日 火曜日 全8回 10:30～11:30 10月12,26日 11月16,30日 12月7,14,21日 木曜日 全7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] 北上総合体育館 [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	10月11日 11月8,22,29日 12月6,13,20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)	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] 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	10月12,26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] 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	11月9,16,30日 木曜日 全3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] 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	12月7,14,21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] 北上総合体育館 [対 象] 18歳以上の方 [参加料] 5回2,000円 1回500円 [定 員] 30名	11月10,17,24日 12月1,22日 金曜日 全5回 10:00～12:00	

☆新型コロナウイルス感染予防対策のため、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。

(マスクの着用については、個人の判断に委ねます。)

☆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又は開催日に直接会場でお申込みください。

令和5年9月15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

