

令和5年4月～6月

# 春期スポーツ教室



名称	内容	日程	
 ヨガビリー (月・午前)	ヨガにリハビリや東洋医学を取り入れたもので、足裏からしっかりほぐし、身体を動かすことで筋力の維持、向上を図ります。体力や柔軟性、運動経験に関わらず、多くの方に楽しみながら続けていただけるプログラムです！ ※ヨガマット、ストレッチマット、ボールを貸出します。 ボールの貸出しに限りがあるので、参加を希望される方は必ず事前申込みをしてください。定員に空きがあれば当日参加出来ます。	4月17日 5月1,15,29日 6月5日 月曜日 全5回 10:30～11:30	
初めての エアロビクス (火・午前)	冬の運動不足を解消しませんか？音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう♪ 初めての方を対象とした教室なので安心してご参加いただけます！	4月4,11,18,25日 5月2,16,23,30日 6月6,13,27日 火曜日 全11回 10:30～11:30	
いきいき シニア倶楽部 (水・午前)	毎回脳トレを含めた準備体操を行い、その後にメインのニュースポーツ、最後に筋力トレーニングを行います★私たちと楽しく体を動かしませんか？一回毎の参加も出来ます。ぜひご参加ください！！	4月12,19,26日 5月10,17,31日 6月7,14日 水曜日 全8回 10:00～12:00	
ステップ台エアロ (木・午前)	ステップ台を昇り降りするエアロビクスです！有酸素運動に加え、台を使う事で足腰も鍛えることができます！初めての方でも安心して気軽にご参加ください♪	4月6,13,20日 5月11,18日 6月1,8,15日 木曜日 全8回 10:30～11:30	
エン ジョ イ ス ポ ー ツ	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	4月13,20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	5月11,18,25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	6月1,8,15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] 4回1,600円 1回500円 [定員] 30名	4月7,14日 5月12日 6月16日 金曜日 全4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3月24日(金)  
午前9時受付開始

申し込み  
問合せ先

(公財) 北上市体育協会

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

