



# 秋期スポーツ教室



名称	内容	日程	
 ボクシングエクササイズ (月・午前)	音楽に合わせて行う初心者向けのボクシングのエクササイズです♪エクササイズの他に簡単な筋トレを行うことにより、脂肪燃焼に効果があります！ 休憩を取りながら行うので安心してご参加ください★ [場所] トヨタ紡織東北サンシャインアリーナ [対象] 18歳以上の方 [参加料] 1回500円 [定員] 30名 [講師] 伊藤 海南恵さん	11月11日 12月2,16日 月曜日 全3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、飽きずに体を動かさせますよ★ [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] 6回3,000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	10月1,15,22日 11月5日 12月3,17日 火曜日 全6回 10:30～11:30 10月3,17,31日 11月14日 12月5,19日 木曜日 全6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] 6回2,400円 1回500円 [定員] 30名	10月16,23日 11月6日 12月4,11,18日 水曜日 全6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] 3回1,200円 1回500円 [定員] 40名	10月10,17,31日 木曜日 全3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] 3回1,200円 1回500円 [定員] 40名	11月14,21,28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] 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	12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] 5回2,000円 1回500円 [定員] 30名	10月18日 11月22,29日 12月6,20日 金曜日 全5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又は開催日に直接会場でお申込みください。

令和6年9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 北上市相去町高前樋27-36  
 TEL 67-6720 FAX 67-6721