

令和7年4月～6月

きたかみ健康福祉ポイントが付与されます



# 春期スポーツ教室



名称	内容	日程	
<b>ヨガピリー</b> (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。	5月12,19日 6月2,9,30日 月曜日 全5回 10:30～11:30	
<b>初めてのエアロビクス</b> (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★	4月8,15,22日 5月20,27日 6月10,17日 火曜日 7回 10:30～11:30  4月10,17日 5月1,8,22日 6月5,12日 木曜日 全7回 10:30～11:30	
<b>いきいきシニア倶楽部</b> (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♪	4月16,30日 5月7,14,21日 6月4,11,18日 水曜日 全8回 10:00～12:00	
エンジョイスポーツ 黒体教室	<b>バドミントン ラージボール卓球</b> (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。)	4月17,24日 木曜日 全2回 10:00～12:00
	<b>ショートテニス ラージボール卓球</b> (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。)	5月8,22,29日 木曜日 全3回 10:00～12:00
	<b>ソフトバレーボール ラージボール卓球</b> (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。)	6月5,19,26日 木曜日 全3回 10:00～12:00
	<b>総体教室</b> (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。)	4月11,18日 5月2,9,23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。

☆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7年3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 北上市相去町高前楯27-36  
 TEL 67-6720 FAX 67-6721