

冬期スポーツ教室



名称	内容	日程	
 おやすみ! コンディショニング教室 (月・午前)	その場でできるトレーニングやストレッチで、一人一人に合った体のバランス調整を行います。体の歪みを整え、姿勢改善、肩こりや腰痛の改善にも繋がります♪ [場 所] 北上総合体育館 [対象] 18歳以上の方 [参加料] 5回4,000円 1回1,000円 [定員] 10名 [講 師] 藤原巧汰郎さん	1月29日 2月5,19日 3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)	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★ [場 所] 北上総合体育館 [対象] 18歳以上の方 [参加料] 3回1,500円 2回1,000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	3月5,26日 火曜日 全2回 10:30～11:30 3月7,21,28日 木曜日 全3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	1月10,17,24日 2月14,28日 3月6,27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	1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)	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] 2回800円 1回500円 [定員] 40名	2月8,22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)	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	3月7,21,28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] 7回2,800円 1回500円 [定員] 30名	1月12,19,26日 2月9,16日 3月1,29日 金曜日 全7回 10:00～12:00

☆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又は開催日に直接会場でお申込みください。

令和5年12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 北上市相去町高前檜27-36
 TEL 67-6720 FAX 67-6721

