

令和8年1月～3月

冬期スポーツ教室

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	1月19日 2月9,16日 3月9,16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〕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〕4回2,000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3,10,17,24日 火曜日 全4回 10:30～11:30 3月5,12,19,26日 木曜日 全4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、脳トレや軽めの筋トレなども行います。普段、運動不足と感じている方も体力にあわせて行いますので無理なく運動をすることができますよ！楽しみながら体を動かしてリフレッシュしましょう★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〕8回3,200円 1回500円 〔定 員〕30名	1月14,21,28日 2月18,25日 3月4,18,25日 水曜日 全8回 10:00～12:00
エン ジョ イ ス ポ ー ツ 黒 体 教 室	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みます。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	1月15,29日 木曜日 全2回 10:00～12:00
	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みます。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	2月12,26日 木曜日 全2回 10:00～12:00
	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みます。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	3月12,19,26日 木曜日 全3回 10:00～12:00
	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みます。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〕8回3,200円 1回500円 〔定 員〕30名	1月9,23,30日 2月13,20日 3月6,13,27日 金曜日 全8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12月19日(金)
午前9時受付開始



その他のイベントは
こちらをチェック！



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