



# 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8日 5月13,20日 6月10,17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★	4月16,23,30日 5月14,21,28日 6月4,11,18日 火曜日 9回 10:30～11:30  4月11,18日 5月2,16,23日 6月6,13,20日 木曜日 全8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♪	4月10,24日 5月1,8,22日 6月5,12,19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 ラージボール卓球 (木・午前)	ハ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
	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
	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
	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] 6回2,400円 1回500円 [定員] 30名

※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6年3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 北上市相去町高前楯27-36  
TEL 67-6720 FAX 67-6721

