

令和8年4月～6月



春期スポーツ教室



名称		内容	日程
エンジョイスポーツ	総体教室 (月・午前)	<p>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。)</p> <p>[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</p> <p>[参加料] 8回3,200円 1回500円 [定員] 30名</p>	<p>4月13,20日 5月11,18日 6月1,8,15,29日 月曜日 全8回 10:00～12:00</p>
	初めてのエアロビクス (火・木・午前)	<p>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★</p> <p>[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</p> <p>[参加料] 8回4,000円 6回3,000円 1回500円 [定員] 各50名</p> <p>[講 師] 火・高橋裕貴子さん 木・相馬かおるさん</p>	<p>4月7,14,28日 5月19,26日 6月9,23,30日 火曜日 8回 10:30～11:30</p> <p>4月9,16,30日 5月7,21日 6月4日 木曜日 全6回 10:30～11:30</p>
	いきいき シニア倶楽部 (水・午前)	<p>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♪</p> <p>[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</p> <p>[参加料] 7回2,800円 1回500円 [定員] 30名</p>	<p>4月8,15日 5月13,20日 6月3,10,17日 水曜日 全7回 10:00～12:00</p>
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)	<p>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。)</p> <p>[場 所] 北上市民黒沢尻体育館 [対象] 18歳以上の方</p> <p>[参加料] 3回1,200円 1回500円 [定員] 40名</p>	<p>4月16,23,30日 木曜日 全3回 10:00～12:00</p>
	ショートテニス ラージボール卓球 (木・午前)	<p>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。)</p> <p>[場 所] 北上市民黒沢尻体育館 [対象] 18歳以上の方</p> <p>[参加料] 3回1,200円 1回500円 [定員] 40名</p>	<p>5月14,21,28日 木曜日 全3回 10:00～12:00</p>
	ソフトバレーボール ラージボール卓球 (木・午前)	<p>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。)</p> <p>[場 所] 北上市民黒沢尻体育館 [対象] 18歳以上の方</p> <p>[参加料] 3回1,200円 1回500円 [定員] 40名</p>	<p>6月4,18,25日 木曜日 全3回 10:00～12:00</p>
ヨガ (金・午前,午後)	<p>ヨガは呼吸を通して、心身がリラックスされストレス軽減の効果があります。また、血流が良くなり筋肉がほぐれることで肩こりや頭痛、冷え性の改善にもつながりますよ！「運動はしたいけど激しい運動は苦手…」という方にもオススメです♪ ※ヨガマット及びストレッチマットを貸出します。 ※5月15日のみ時間が異なります。</p> <p>[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</p> <p>[参加料] 5回2,500円 1回500円 [定員] 30名</p> <p>[講 師] 昆野暁子さん</p>	<p>4月17日 5月1,22日 6月5日 10:30～11:30</p> <p>5月15日 14:00～15:00 金曜日 全5回</p>	

☆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8年3月19日(木)
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 北上市相去町高前橋27-36
TEL 67-6720 FAX 67-6721