

令和7年10月～12月

きたかみ健康福祉ポイントが付与されます

秋期スポーツ教室



名称	内容	日程
<p>オススメです!!</p> <p>整える ピラティス (月・午後)</p>	<p>身体の機能改善を目的とした整えるエクササイズです。身体を支えるコア、使えていないお尻や内転筋など、筋肉のバランスを改善しましょう！ コンディショニングを取り入れながら行うので、身体をセルフで整える方法が身につきます！ ※ストレッチマットを貸出します。</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 [参加料] 5回2,500円 1回500円 [定員] 40名 [講師] 菊地奏子さん [持ち物] バスタオル、長方形タオル</p>	<p>10月20日 11月10,17日 12月1,15日 月曜日 全5回 14:00～15:00</p>
<p>初めての エアロビクス (火、木・午前)</p>	<p>夏の暑い時期が過ぎて過ごしやすくなってきました！音楽に合わせて楽しく体を動かし燃焼効果のある有酸素運動です♪1時間程度の運動なので初めての方でも気軽にご参加いただけます！</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 [参加料] 8回4,000円 6回3,000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</p>	<p>10月14,21,28日 11月4,18日 12月2,9,23日 火曜日 全8回 10:30～11:30</p> <p>10月2,30日 11月20日 12月11,18,25日 木曜日 全6回 10:30～11:30</p>
<p>いきいき シニア倶楽部 (水・午前)</p>	<p>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♪</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 [参加料] 7回2,800円 1回500円 [定員] 30名</p>	<p>10月22,29日 11月5,19日 12月10,17,24日 水曜日 全7回 10:00～12:00</p>
<p>エン ジ ョ イ ス ポ ー ツ</p> <p>黒 体 教 室</p>	<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 [参加料] 4回1,600円 1回500円 [定員] 40名</p>	<p>10月9,16,23,30日 木曜日 全4回 10:00～12:00</p>
	<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 [参加料] 3回1,200円 1回500円 [定員] 40名</p>	<p>11月13,20,27日 木曜日 全3回 10:00～12:00</p>
	<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 [参加料] 3回1,200円 1回500円 [定員] 40名</p>	<p>12月4,18,25日 木曜日 全3回 10:00～12:00</p>
<p>総体教室 (金・午前)</p>	<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 [参加料] 6回2,400円 1回500円 [定員] 30名</p>	<p>10月10,31日 11月28日 12月12,19,26日 金曜日 全6回 10:00～12:00</p>

※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9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 北上市相去町高前植27-36
TEL 67-6720 FAX 67-6721

