

平成29年度  
[7月~9月]

# 夏期スポーツ教室



名称	内容	期日・時間	
 <b>初めてのエアロビクス</b> 	<p>これから暑くなる季節がやってきました!!そんな時こそ、楽しく運動していい汗をかきましょう♪エアロビクスはリズムに合わせて全身を動かす有酸素運動で脂肪燃焼の効果が期待されます!エアロビクスを初めて行う方に向けた教室ですので、初心者の方も安心して参加することができますよ♪週2回開催しますので、お時間ある時に参加してみませんか?</p> <p>[時間] 火・木共通:[午前]10:30~11:30 [夜]19:00~20:00</p> <p>[場所] 北上総合体育館小アリーナ [対象] 高校生以上の方 [定員] 各70名</p> <p>[参加料] 8回2,400円(火曜日) 10回3,000円(木曜日) 1回500円 回数券(5回)2,000円(※エアロ教室共通。有効期限H30.3月最終教室日まで)</p> <p>[講師] 火:[午前]高橋恵美子さん [夜]高橋裕貴子さん 木:[午前]相馬かおるさん [夜]高橋恵美子さん</p>	<p>【火曜日】 7月4,11,18,25日 8月22,29日 9月12,19日 全8回</p> <p>【木曜日】 7月6,13,20,27日 8月17,24,31日 9月7,14,21日 全10回</p>	
<b>いきいきシニア倶楽部</b> <small>【傷害保険加入】</small>	<p>皆さんで楽しく「頭」と「体」を動かしませんか?脳トレ、ニュースポーツ、簡単な筋トレを一人ひとりの体力に合わせて行っております。スタッフもついていますので安心してご参加いただく事ができます。一回からの参加も出来ますので、是非一緒に楽しく体を動かしましょう!!</p> <p>[場所] 北上総合体育館、北上総合運動公園 [対象] 概ね60歳以上の運動したい方</p> <p>[参加料] 9回2,700円 1回350円 [定員] 30名</p>	<p>7月5,12,19,26日 8月23,30日 9月13,20,27日 全9回 水曜日 10:00~12:00</p>	
<b>エンジョイスポーツ教室</b> <small>傷害保険加入</small>	<p>①卓球(水・夜)</p> <p>卓球のゲームを楽しみます。</p> <p>[場所] 北上総合体育館 [対象] 高校生以上の方</p> <p>[参加料] 3回900円 1回350円 [定員] 30名</p>	<div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>お仕事終わり等にいかがですか?</b></p> </div>	<p>7月5,12,19日 全3回 水曜日 19:15~20:50</p>
	<p>②ソフトバレーボール(水・夜)</p> <p>ソフトバレーボールのゲームを楽しみます。</p> <p>[場所] 北上総合体育館 [対象] 高校生以上の方</p> <p>[参加料] 3回900円 1回350円 [定員] 30名</p>		<p>7月26日、8月23,30日 全3回 水曜日 19:15~20:50</p>
	<p>③バドミントン(水・夜)</p> <p>バドミントンのゲームを楽しみます。</p> <p>[場所] 北上総合体育館 [対象] 高校生以上の方</p> <p>[参加料] 3回900円 1回350円 [定員] 30名</p>		<p>9月6,13,20日 全3回 水曜日 19:15~20:50</p>
	<p>④バドミントン ラージボール卓球(木・午前)</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。)</p> <p>[場所] 黒沢尻体育館 [対象] 高校生以上の方</p> <p>[参加料] 4回1,200円 1回350円 [定員] 30名</p>		<p>7月6,13,20,27日 全4回 水曜日 10:00~12:00</p>
	<p>⑤ショートテニス ラージボール卓球(木・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。)</p> <p>[場所] 黒沢尻体育館 [対象] 高校生以上の方</p> <p>[参加料] 5回1,500円 1回350円 [定員] 30名</p>		<p>8月3,10,17,24,31日 全5回 水曜日 10:00~12:00</p>
	<p>⑥ソフトバレーボール ラージボール卓球(木・午前)</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。)</p> <p>[場所] 黒沢尻体育館 [対象] 高校生以上の方</p> <p>[参加料] 4回1,200円 1回350円 [定員] 30名</p>		<p>9月7,14,21,28日 全4回 水曜日 10:00~12:00</p>
	<p>⑦総体スポーツ教室(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みます。どちらかの種目にご参加ください。</p> <p>[場所] 北上総合体育館 [対象] 高校生以上の方</p> <p>[参加料] 9回2,700円 1回350円 [定員] 30名</p>	<p>7月7,21,28日 8月4,18,25日 9月8,15,22日 全9回 金曜日 10:00~12:00</p>	
 <b>ノルディックウォーキング</b>	<p>2本のストックを持って歩行運動を補助し、上半身の筋肉も使い運動効果をより高めるウォーキングエクササイズです。一般的な歩行と異なり、膝や腰にかかる負担をストックに分散し歩行が楽になりますので、普段長い距離を歩けない方も是非チャレンジしてみてください!!帽子、サングラス等を着用し、歩きやすい靴、ウエストポーチやリュックサックでご参加ください!!初回は30分クチャー後ウォーキングをします。7/31、9/25の各日最終日は街中ウォークです。さくらホール正面入口前に集合してください。それ以外の日は北上総合体育館前東屋集合です。*ポール(ストック)を1回150円で貸し出します。</p> <p><b>夏期スポーツ教室限定!!「ナイトウォーク」開催!!</b></p> <p>夜の北上市内をみんなで行ってノルディックウォーキングしませんか?(4~5kmコース)</p> <p>集合場所→[7月]北上市役所正面付近 [8月]アメリカンフィールド駐車場(居酒屋鬼剣舞横) [9月]さくらホール正面入口</p> <p>※雨天時は中止です。携帯番号へSMS(ショートメッセージサービス)でお知らせします。</p> <p>[場所] 北上総合運動公園・北上市内 [対象] 高校生以上の方</p> <p>[参加料] 1回350円 [定員] 15名</p>	<p>【午前の部】 7月3,10,24,31日 9:30~11:00 9月4,11,25日 10:00~11:30 全7回 月曜日</p> <p>【夜の部】 7月3,10日 8月7,21日 9月4,11日 全6回 月曜日 19:00~20:15</p>	

☆(公財)北上市体育協会で傷害保険に加入しない教室については各自で加入してください。  
 ☆怪我・事故等については、個人の責任でお願いします。  
 ☆すべての教室は定員になり次第締め切ります。参加する場合は、必ず事前にお申込み下さい。



**H29.6.9(金)**  
**午前9時 受付開始**

問い合わせ申し込み先 (公財)北上市体育協会 TEL67-6720  
 ホームページ <http://kitakami-taikyou.com>