



令和2年10月～12月

訂正版

秋期スポーツ教室



名称	内容	日程
ピラティス (月・午前) おすすめ!	ピラティスは、体幹やインナーマッスルを鍛えて体の歪みを改善し、バランスのとれた体にする ことを目的とするエクササイズです。全身の筋肉を鍛えることで疲れにくい体になるため、運動 不足の方にもおすすめです。この機会に参加して見ませんか?★ ※ヨガマット及びストレッチマットを貸出します。 [場 所] 北上総合体育館 [対 象] 18歳以上の方 [参加料] 1回500円 [定 員] 15名 [講 師] 相馬大典(studio power spot)	10月5,12,19日 11月9,16,30日 月曜日 全6回 10:30～11:30 
初めての エアロビクス (火、木・午前) 	運動不足の解消に是非参加してみませんか?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! [場 所] 北上総合体育館 [対 象] 18歳以上の方 [参加料] 10回5,000円 9回4,500円 1回500円 [定 員] 各50名 [講 師] 火・高橋裕貴子 木・相馬かおる	10月6,20,27日 11月10,17日 12月1,8,15,22日 火曜日 全9回 10:30～11:30 10月8,15,22,29日 11月19,26日 12月3,10,17,24日 木曜日 全10回 10:30～11:30
いきいき シニア倶楽部 (水・午前) 【傷害保険加入】	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♪ [場 所] 北上総合体育館 [対 象] 概ね60歳以上の運動したい方 [参加料] 9回3,600円 1回500円 [定 員] 30名	10月7,14,28日 11月4,25日 12月2,9,16,23日 水曜日 全9回 10:00～12:00
エン ジョイ スポー ツ 黒体 教室 傷 害 保 険 加 入	バドミントン ラージボール卓球 (木・午前) [場 所] 黒沢尻体育館 [対 象] 18歳以上の方 [参加料] 5回2,000円 1回500円 [定 員] 40名	10月1,8,15,22,29日 木曜日 全5回 10:00～12:00
	ショートテニス ラージボール卓球 (木・午前) [場 所] 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	11月5,12,19,26日 木曜日 全4回 10:00～12:00
	ソフトバレーボール ラージボール卓球 (木・午前) [場 所] 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	12月3,10,17,24日 木曜日 全4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] 北上総合体育館 [対 象] 18歳以上の方 [参加料] 1回500円 [定 員] 30名 	10月2,16日 11月6,13,20,27日 12月11,18日 金曜日 全8回 10:00～12:00 

☆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。

☆新型コロナウイルス感染予防対策のため、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。

☆申込みは当協会まで来館、TEL又は開催日に直接会場でお申込みください。

☆(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。

令和2年9月11日(金)
午前9時受付開始



お申込み
お問合せ

(公財)北上市体育協会

〒024-0051 北上市相去町高前楯27-36
TEL 0197-67-6720 FAX 0197-67-6721