

令和3年7月～9月



夏期スポーツ教室



名称	内容	日程	
 初めての エアロビクス (火・木・午前) 	日差しが気になる夏こそ室内で動きませんか？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] 火・木共通 8回4,000円 1回500円 [定員] 各50名 [講師] 火・高橋裕貴子 木・相馬かおる	7月6,13,27日 8月17,24,31日 9月7,14日 火曜日 全8回 10:30～11:30 7月8,15,29日 8月5,19,26日 9月9,16日 木曜日 全8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] 8回3,200円 1回500円 [定員] 30名	7月7,14,28日 8月4,18,25日 9月1,8日 水曜日 全8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] 4回1,600円 1回500円 [定員] 40名 7月1,8,15,29日 木曜日 全4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] 2回800円 1回500円 [定員] 40名 8月19,26日 木曜日 全2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] 3回1,200円 1回500円 [定員] 40名 	9月9,16,30日 木曜日 全3回 10:00～12:00
	総体教室 (金・午前) 	[場所] 北上総合体育館 [対象] 18歳以上の方 [参加料] 7回2,800円 1回500円 [定員] 30名	7月30日 8月6,20,27日 9月10,17,24日 金曜日 全7回 10:00～12:00

☆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。

☆(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。

☆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又は開催日に直接会場でお申込みください。

令和3年6月25日(金)
午前9時受付開始



申し込み
問合せ先

(公財) 北上市体育協会

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