

令和4年1月～3月

冬期スポーツ教室



名称	内容	日程	
ヨガ (月・午前)	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。 ※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] 5回2,000円 1回500円 [定員] 30名 [講師] 昆野 暁子さん	1月31日 2月7,14,21日 3月7日 月曜日 全5回 10:30～11:30	
初めての エアロビクス (火、木・午前)	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★ [場所] 北上総合体育館 [対象] 18歳以上の方 [参加料] 火・木共通 3回1,500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	3月1,8,29日 火曜日 全3回 10:30～11:30 3月3,10,24日 木曜日 全3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	1月12,19,26日 2月9,16日 3月2,9,23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)	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。) [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	1月6,13,20,27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)	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。) [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	2月10,17,24日 木曜日 全3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)	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。) [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	3月3,10,17,24日 木曜日 全4回 10:00～12:00
総体教室 (金・午前)	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。) [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	1月14,28日 2月18,25日 3月4,11,25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12月17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 北上市相去町高前檜27-36
TEL 67-6720 FAX 67-6721

