



春期スポーツ教室



令和2年4月～6月

名称	内容	日程	
初めてのエアロビクス (火・午前) 	冬の運動不足をエアロビクスで解消しませんか？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♪初めての方を対象とした教室なので安心してご参加いただけます！ 〔場所〕北上総合体育館 〔対象〕高校生以上の方 〔参加料〕8回4,000円 1回500円 〔定員〕各50名 〔講師〕高橋裕貴子さん	4月7,14,28日 5月19,26日 6月9,16,23日 火曜日 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】	毎回、脳トレを含めた準備体操を行い、その後にメインのニュースポーツ。最後は筋力トレーニングと体操をしています。私たちと楽しく体を動かしませんか？一回毎の参加も出来ます。是非ご参加ください！！ 〔場所〕北上総合体育館 〔対象〕概ね65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	4月8,15,22日 5月13,20日 6月3,17,24日 水曜日 全8回 10:00～12:00	
ステップ台エアロ (木・午前)	ステップ台を昇り降りするエアロビクスです！有酸素運動に加え、台を使う事でさらに脚の筋力もUPすることができます。初めての方でも安心して気軽にご参加ください!! 〔場所〕北上総合体育館 〔対象〕高校生以上の方 〔参加料〕6回3,000円 1回500円 〔定員〕20名 〔講師〕相馬かおるさん	4月9,16,23,30日 5月14,21日 木曜日 全6回 10:30～11:30 	
水夜教室 エンジョイスポーツ	卓球 (水・夜) 	卓球のゲームを楽しみます。用具はこちらで準備します。 〔場所〕北上総合体育館 〔対象〕高校生以上の方 〔参加料〕2回800円 1回500円 〔定員〕20名	4月8,15日 水曜日 全2回 19:15～20:50
	ショートテニス (水・夜)	ショートテニスのゲームを楽しみます。用具はこちらで準備します。 〔場所〕北上総合体育館 〔対象〕高校生以上の方 〔参加料〕2回800円 1回500円 〔定員〕20名	5月13,20日 水曜日 全2回 19:15～20:50
	ソフトバレーボール (水・夜) 	ソフトバレーボールのゲームを楽しみます。用具はこちらで準備します。 〔場所〕北上総合体育館 〔対象〕高校生以上の方 〔参加料〕2回800円 1回500円 〔定員〕20名	6月3,17日 水曜日 全2回 19:15～20:50
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〕黒沢尻体育館 〔対象〕高校生以上の方 〔参加料〕4回1,600円 1回500円 〔定員〕40名	4月9,16,23,30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〕黒沢尻体育館 〔対象〕高校生以上の方 〔参加料〕3回1,200円 1回500円 〔定員〕40名	5月14,21,28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〕黒沢尻体育館 〔対象〕高校生以上の方 〔参加料〕4回1,600円 1回500円 〔定員〕40名	6月4,11,18,25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〕高校生以上の方 〔参加料〕8回3,200円 1回500円 〔定員〕30名	4月10,17日 5月1,8,15,22日 6月19,26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。

☆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3月27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 北上市相去町高前権27-36
TEL 0197-67-6720 FAX 0197-67-6721