

令和2年度1月～3月



冬期スポーツ教室



名称	内容	期日・時間	
初めてのエアロビクス (火、木・午前)	運動不足の方や体を動かすことが好きな方！！音楽にのせて楽しく体を動かしましょう♪ 1時間程度の運動なので、初めての方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] 2回1,000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2,9日 全2回 火曜日 10:30～11:30 3月11,25日 全2回 木曜日 10:30～11:30	
いきいき シニア倶楽部 【傷害保険加入】 (水・午前)	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ストレッチをしています。私たちと楽しく体を動かしませんか？一回毎の参加もできます。是非ご参加ください！！ [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13,20,27日 2月10,24日 3月10,24,31日 全8回 水曜日 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] 3回1,200円 1回500円 [定 員] 40名	1月14,21,28日 全3回 木曜日 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] 2回800円 1回500円 [定 員] 40名	2月18,25日 全2回 木曜日 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4,11,18,25日 全4回 木曜日 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] 8回3,200円 1回500円 [定 員] 30名	1月15,29日 2月12,19,26日 3月5,12,26日 全8回 金曜日 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)北上市体育協会では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。

令和2年12月11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 北上市相去町高前檀27-36
TEL 67-6720 FAX 67-6721