





令和2年7月～9月

夏期スポーツ教室

訂正版



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] 高校生以上の方 [参加料] 火・木共通 6回3,000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7,14,28日 9月8,15,29日 火曜日 全6回 10:30～11:30 7月30日 8月6,20日 9月10,17,24日 木曜日 全6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65歳以上の運動したい方 [参加料] 10回4,000円 1回500円 [定員] 30名	7月1,8,15,29日 8月19,26日 9月2,9,23,30日 水曜日 全10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] 高校生以上の方 [参加料] 4回1,600円 1回500円 [定員] 40名	7月2,9,16,30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] 高校生以上の方 [参加料] 2回800円 1回500円 [定員] 40名	8月20,27日 木曜日 全2回 10:00～12:00
	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] 高校生以上の方 [参加料] 4回1,600円 1回500円 [定員] 40名	9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] 高校生以上の方 [参加料] 9回3,600円 1回500円 [定員] 30名	7月10,17,31日 8月7,21日 9月4,11,18,25日 金曜日 全9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6月12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