



平成28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	寒くなり、外に出づらくなるこの時期、運動量も減っていきます…。運動量を減らしたくないという方にお勧めなのがエアロビクスです!! 全身を使った運動なので高い運動効果があります。初級者コースなので初めての方でも安心、音楽に乗りながら楽しく体を動かさせますよ!! [時間] 火・木共通:【午前】10:30～11:30 【夜】19:00～20:00 [場所] 北上総合体育館小アリーナ [対象] 高校生以上の方 [定員] 各70名 [参加料] 8回2,400円(火曜日) 9回2,700円(木曜日) 1回500円 回数券(5回)2,000円(※エアロ教室共通。有効期限H29.3月最終教室日まで) [講師] 火:【午前】高橋裕貴子さん【夜】高橋恵美子さん 木:【午前】相馬かおるさん【夜】太田友美さん	【火曜日】 1月10,17,24,31日 2月14,21,28日 3月7日 全8回 【木曜日】 1月12,19日 2月2,9,16,23日 3月2,9,23日 全9回	
いきいきシニア倶楽部【傷害保険加入】	皆さんと一緒に楽しく脳トレ、ニュースポーツ、軽めの筋トレを行っています。一人ひとりの体力に合わせた運動を行っていますので、無理なく安心してご参加いただけますよ!! 一回からの参加も出来ますので、この機会に是非一緒に楽しく体を動かしましょう!! [場所] 北上総合体育館、北上総合運動公園 [対象] 概ね60歳以上の運動したい方 [参加料] 10回3,000円 1回350円 [定員] 30名	1月11,18,25日 2月1,8,15,22日 3月1,8,22日 全10回 水曜日 10:00～12:00	
エンジョイスポーツ教室【傷害保険加入】	① バドミントン(水・夜) バドミントンのゲームを楽しみます。 [場所] 北上総合体育館 [対象] 高校生以上の方 [参加料] 3回900円 1回350円 [定員] 30名		1月11,18,25日 全3回 水曜日 19:15～20:50
	② 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。 [場所] 北上総合体育館 [対象] 高校生以上の方 [参加料] 4回1,200円 1回350円 [定員] 30名		2月1,8,15,22日 全4回 水曜日 19:15～20:50
	③ 卓球(水・夜) 卓球のゲームを楽しみます。 [場所] 北上総合体育館 [対象] 高校生以上の方 [参加料] 3回900円 1回350円 [定員] 30名		3月1,8,22日 全3回 水曜日 19:15～20:50
	④ 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900円 1回350円 [定員] 30名		2月16,23日、3月2日 全3回 木曜日 10:00～12:00
	⑤ 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] 3回900円 1回350円 [定員] 30名		3月9,16,23日 全3回 木曜日 10:00～12:00
	⑥ 総体スポーツ教室(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。 [場所] 北上総合体育館 [対象] 高校生以上の方 [参加料] 9回2,700円 1回350円 [定員] 30名		1月13,20日 2月3,10,17,24日 3月3,10,24日 全9回 金曜日 10:00～12:00
今年もやります!! ノルディックスキー	平坦な雪の上で滑るスキーです。ストックを手に持って全身で身体を前に押し出しながら滑走するので、全身運動になり高い運動効果が得られます。雪国ならではのスポーツですので是非体験してみてください。用具はこちらで準備いたします。帽子・サングラス・手袋・雪の染みないウインドブレーカーなどを着用しご参加ください。 [場所] 北上総合運動公園 [対象] 高校生以上の方 [参加料] 1回350円 [定員] 15名	1月16,23,30日 2月6,13,20,27日 10:00～11:30 全7回 月曜日	
ノルディックウォーキング	2本のストックを持って歩行運動を補助し、負担をストックに分散し歩行が楽になります。上半身の筋肉も使い運動効果をより高めるウォーキングエクササイズです。帽子、サングラス等を着用し、歩きやすい靴、ウエストポーチやリュックサックでご参加ください!! 初回は30分レクチャー後ウォーキングをします。 3月27日は九年大播せせらぎ公園駐車場(西側)に集合してください。それ以外の日は北上総合体育館前東屋集合です。※ポール(ストック)を1回150円で貸し出します。 [場所] 北上総合運動公園・北上市内 [対象] 高校生以上の方 [参加料] 1回350円 [定員] 15名	3月6,13,27日 10:00～11:30 全3回 月曜日	

☆各教室とも、開講2日前までに10名以上のお申し込みがない場合は、開講いたしません。
 ☆(公財)北上市体育協会が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。
 ☆すべての教室は定員になり次第締め切ります。参加する場合は、必ず事前にお申込み下さい。



H28.12.9(金)

午後9時受付開始



お問い合わせ
申し込み先

(公財)北上市体育協会 TEL 676720
ホームページ <http://kitakami-taikyou.com>