



春期スポーツ教室



名称	内 容	期日・時間
初めてのエアロビクス	冬の運動不足をエアロビクスで解消しませんか？エアロビクスは脂肪燃焼効果のある有酸素運動で、音楽に合わせて楽しく体を動かして気分も身体もリフレッシュできます!!初めての方向けの教室なので無理なく体を動かせますよ！この機会に是非ご参加ください! [場 所] 北上総合体育館 [対 象] 高校生以上の方 [定員] 各70名 [参加料] 10回3,000円 1回500円 回数券(5回)2,000円(※エアロ教室共通。有効期限H30.3月最終教室日まで) [講 師] 【午前】高橋裕貴子さん【夜】高橋恵美子さん	4月11,18,25日 5月9,16,23,30日 6月6,13,20日 全10回 火曜日 【午前の部】10:30～11:30 【夜の部】19:00～20:00
簡単!!ステップ台エアロ	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一石二鳥の運動です。初めての方でも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 [定員] 各30名 [参加料] 10回3,000円 1回500円 回数券(5回)2,000円(※エアロ教室共通。有効期限H30.3月教室最終日まで) [講 師] 【午前】相馬かおるさん【夜】高橋裕貴子さん	4月13,20,27日 5月11,18日 6月1,8,15,22,29日 全10回 木曜日 【午前の部】10:30～11:30 【夜の部】19:00～20:00
いきいきシニア倶楽部【傷害保険加入】	脳トレ、ニュースポーツ、軽めの筋トレを皆さんと一緒にを行っています。運動に不安がある方でも、一人ひとりの体力に合わせた運動を行っていますので安心してご参加頂けます!!どんな方でも無理なく楽しく運動をすることが出来ますよ！一回からの参加も出来ますので、健康増進のためにも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65歳以上の運動したい方 [参加料] 11回3,300円 1回350円 [定員] 30名	4月5,12,19,26日 5月10,17,31日 6月7,14,21,28日 全11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 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。 [場 所] 北上総合体育館 [対 象] 高校生以上の方 [定員] 30名 [参加料] 4回1,200円 1回350円	4月5,12,19,26日 全4回 水曜日 19:15～20:50
	② 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 [定員] 30名 [参加料] 3回900円 1回350円	5月10,17,31日 全3回 水曜日 19:15～20:50
	③ 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 [定員] 30名 [参加料] 4回1,200円 1回350円	6月7,14,21,28日 全4回 水曜日 19:15～20:50
	④ 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 [定員] 30名 [参加料] 4回1,200円 1回350円	4月6,13,20,27日 全4回 木曜日 10:00～12:00
	⑤ 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 [定員] 30名 [参加料] 4回1,200円 1回350円	5月11,18,25日、6月1日 全4回 木曜日 10:00～12:00
	⑥ 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 [定員] 30名 [参加料] 4回1,200円 1回350円	6月8,15,22,29日 全4回 木曜日 10:00～12:00
	⑦ 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 [定員] 30名 [参加料] 9回2,700円 1回350円	4月7,14日 5月12,19,26日 6月2,9,16,23日 全9回 金曜日 10:00～12:00
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、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。一般的な歩行と異なり、膝や腰にかかる負担をストックに分散し歩行が楽になりますので、普段長い距離を歩けない方も是非チャレンジしてみてください!!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。4/24、5/29、6/26の各月最終日は街中ウォークです。さくらホール正面前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円で貸し出しいたします。 [場 所] 北上総合運動公園及び北上市内 [対 象] 高校生以上の方 [定員] 15名 [参加料] 1回350円	4月3,10,17,24日 5月1,8,15,22,29日 6月5,12,19,26日 全13回 月曜日 10:00～11:30
初めてのゴルフ教室【傷害保険加入】	ゴルフに興味のある方必見です!!ゴルフを始めてみたいけど、フォームがわからない...そんな方はぜひ参加して正しいフォームを身に付けましょう!! [場 所] シティゴルフ(4月18,25日,5月9,16,23日) 北上市民ゴルフ場(5月30日,6月6,13,20,27日) [講 師] 北上市民ゴルフ協会 [対 象] 中高年の方 ※コースでのプレー未経験者に限る。 [定員] 20名 [参加料] 10回5,000円 [使用料] 上記参加料以外の各会場の使用料は個人負担となります。 シティゴルフ→貸球200球 1,350円 北上市民ゴルフ場→ハーブプレイ料金2,900円 [持ち物] ゴルフクラブ(ドライバー、フェアウェイウッド3・4・5番のいずれか、アイアン5・6・7番のいずれか、ピッチングウェッジまたはサンドウェッジパター) ゴルフシューズ、グローブ、キャップ、サングラス等を持参してください。※レンタルクラブ(1回300円)を数量限定で先着順にて受付します。無くなり次第終了になりますのでお早めにお申し込みください。	4月18,25日 5月9,16,23,30日 6月6,13,20,27日 予備日 7月4日、7月11日 全10回 火曜日 10:00～12:00 ※北上市民ゴルフ場でのラウンドレッスンの際は開始時間が早くなります。その際は予めご連絡いたします。

☆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)北上市民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。
☆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、必ず事前にお申し込み下さい。

問い合わせ
申し込み先

(公財)北上市民体育協会 TEL67-6720
ホームページ <http://kitakami-taikyou.com>

H29.3.10(金)
午前9時受付開始