

秋期スポーツ教室



名称	内容	日時・回数				
<p>ノルディックウォーキング</p> <p>オスス×!</p>	<p>普通のウォーキングよりも、2本のストックを使い上半身の筋肉も使うことで運動効果が高まります。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!!初参加の方へは30分レクチャーあり。 ※ポール(ストック)を1回150円で貸し出しいたします。</p> <p>[場 所] 10月 詩歌の森公園 [対 象] 高校生以上の方 11月 イオンタウン駐車場(カーブス付近) [定 員] 15名 12月 さくらホール [参加料] 1回500円</p>	<p>10月1,22日 11月5,19日 12月3,10日 月曜日 全6回 10:00～11:30</p>				
<p>初めてのエアロビクス</p>	<p>暑い夏が過ぎて、涼しくなるこの時期に楽しく体を動かしましょう♪エアロビクスは音楽に合わせて行う全身運動で、カロリー消費や脂肪燃焼の効果があります!!初めての方向けの教室ですので、安心してご参加いただけます☆ ※本曜日の10/4～25の4回はステップ台エアロを行います。</p> <p>[場 所] ①③北上陸上競技場大会本部室 ②北上総合体育館</p> <p>[参加料] 10回5,000円 8回4,000円 1回500円 [対象・定員] 高校生以上の方 各20名</p> <p>[講 師] 火午前:高橋裕貴子さん 火夜:高橋恵美子さん 木午前:相馬かおるさん</p>	<p>①10月16,23,30日、11月6,13,20,27日 ②12月4,11,18日 火曜日 全10回 【午前の部】 10:30～11:30 【夜の部】 19:15～20:15</p> <p>③10月4,11,18,25日(ステップ台エアロ) 11月8,15,22,29日(エアロビクス) 木曜日 全8回 【午前の部】 10:30～11:30</p>				
<p>いきいき シニア倶楽部 【傷害保険加入】</p>	<p>脳トレ、ニュースポーツ、軽めの筋トレを楽しく行っています♪皆さんの一人一人の体力やレベルに合わせて運動を行っていますので無理なく運動をすることが出来ますよ☆スタッフがおりますので、安心してご参加ください♪</p> <p>[場 所] 相去体育館(10/17～11/28) 北上総合体育館(12/5～19)</p> <p>[対 象] 概ね65歳以上の運動したい方</p> <p>[参加料] 10回4,000円 1回500円 [定 員] 30名</p>	<p>10月17,24,31日 11月7,14,21,28日 12月5,12,19日 水曜日 全10回 10:00～12:00</p>				
<p>エンジョイス スポーツ教室 傷害保険加入</p>	<p>① バドミントン (水・夜)</p> <p>バドミントンのゲームを楽しみます。</p> <p>[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] 30名</p>	<p>12月5,12日 水曜日 全2回 19:15～20:50</p>				
	<p>② バドミントン ラージボール卓球 (木・午前)</p> <p>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。)</p> <p>[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] 30名</p>	<p>10月4,11,18,25日 木曜日 全4回 10:00～12:00</p>				
	<p>③ ショートテニス ラージボール卓球 (木・午前)</p> <p>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。)</p> <p>[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] 30名</p>	<p>11月1,8,15,22日 木曜日 全4回 10:00～12:00</p>				
	<p>④ ソフトバレーボール ラージボール卓球 (木・午前)</p> <p>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。)</p> <p>[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] 30名</p>	<p>11月29日,12月6,13,20日 木曜日 全4回 10:00～12:00</p>				
	<p>⑤ 総体スポーツ教室 (金・午前)</p> <p>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。)</p> <p>[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] 30名</p>	<p>12月7,14日 金曜日 全2回 10:00～12:00</p>				
<p>エクササイズ 美筋</p> <p>注目のNO.1</p>	<p>全身の筋肉をさまざまなトレーニングで鍛えていきます☆持久力や筋肉もつけて代謝をアップ♪全身トレーニングを皆で楽しみましょう☆</p> <table border="1"> <tr> <td>サーキットトレーニング (10/4,18)</td> <td>サーキット形式でスクワットや腹筋等、色々な筋トレを組み合わせて行います。</td> </tr> <tr> <td>体幹トレーニング (11/8,22)</td> <td>体の内側(インナーマッスル)を鍛えるトレーニングを行います。</td> </tr> </table> <p>[場 所] 北上陸上競技場大会本部室 [対象・定員] 高校生以上の方 各種目20名 [参加料] 各種目 1回500円 [講 師] 北上市体育協会インストラクター</p>	サーキットトレーニング (10/4,18)	サーキット形式でスクワットや腹筋等、色々な筋トレを組み合わせて行います。	体幹トレーニング (11/8,22)	体の内側(インナーマッスル)を鍛えるトレーニングを行います。	<p>10月4,18日 11月8,22日 木曜日 4回 19:15～20:45 (10/4,18) 19:15～20:30 (11/8,22)</p>
サーキットトレーニング (10/4,18)	サーキット形式でスクワットや腹筋等、色々な筋トレを組み合わせて行います。					
体幹トレーニング (11/8,22)	体の内側(インナーマッスル)を鍛えるトレーニングを行います。					

☆(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。
☆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。

9.14(金)

午前9時 受付開始

