



秋期スポーツ教室



名称	内容	期日・時間	
<p>初めてのエアロビクス</p>	<p>スポーツの秋がやってきました!!エアロビクスはリズムに合わせて全身を動かす有酸素運動で脂肪燃焼にも効果的です!初めて行う方に向けた教室ですので、未経験者も大歓迎!年齢層も幅広い方が来ています!!一緒に楽しく運動していい汗を流しましょう♪興味のある方はぜひ一度!足を運んでみてください! (^o^)/</p> <p>[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) 7回2,100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H29.12月最終教室日まで) [講師] 火:【午前・夜】高橋裕貴子さん 木:【午前】相馬かおるさん 【夜】高橋恵美子さん</p>	<p>【火曜日】 10月10,17日 11月7,14,21,28日 12月5,12日 全8回</p> <p>【木曜日】 10月5,12日 11月2,16,30日 12月7,14日 全7回</p>	
<p>いきいきシニア倶楽部【傷害保険加入】</p>	<p>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、無理なくご参加いただけます!!スタッフもついていますので、初めの方も安心です!!一回からの参加も出来ますので、この機会に是非一緒に頭も体も楽しく動かしましょう!!</p> <p>[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] 40名</p>	<p>10月4,11,18日 11月1,8,15,22,29日 12月6,13,20日 全11回 水曜日 10:00～12:00</p>	
<p>エンジョイスポーツ教室 傷害保険加入</p>	<p>① ショートテニス(水・夜)</p> <p>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] 3回900円 1回350円 [定員] 30名</p>	<p>初めての方大歓迎! お仕事後に一緒に運動しましょう!!</p>	<p>10月4,11日 11月1日 全3回 水曜日 19:15～20:50</p>
	<p>② 卓球(水・夜)</p> <p>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</p>		<p>11月8,15,22日 全3回 水曜日 19:15～20:50</p>
	<p>③ ソフトバレーボール(水・夜)</p> <p>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 [参加料] 3回900円 1回350円 [定員] 30名</p>		<p>11月29日 12月6,13日 全3回 水曜日 19:15～20:50</p>
	<p>④ 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。) [場所] 黒沢尻体育館 [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</p>		<p>10月5,12,19,26日 全4回 木曜日 10:00～12:00</p>
	<p>⑤ 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。) [場所] 黒沢尻体育館 [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</p>		<p>11月2,9,16,30日 全4回 木曜日 10:00～12:00</p>
	<p>⑥ 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。) [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</p>		<p>12月7,14,21日 全3回 木曜日 10:00～12:00</p>
	<p>⑦ 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。 [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</p>		<p>11月24日 12月1,8,15日 全4回 金曜日 10:00～12:00</p>
<p>オススメ!</p> <p>ノルディックウォーキング</p>	<p>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。毎月最終日は街中ウォークです。(10/30,11/27,12/18)九年大橋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円で貸し出しいたします。</p> <p>[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</p>	<p>10月2,16,23,30日 11月6,13,20,27日 12月4,11,18日 10:00～11:30 全11回 月曜日</p>	

☆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。

問い合わせ
申し込み先

(公財)北上市体育協会 TEL67-6720

ホームページ <http://kitakami-taikyou.com>

H29.9.22(金)
午前9時 受付開始