

# 秋期スポーツ教室

名 称	内 容	日 程
初めての エアロビクス (火・木・午前)	運動不足の解消に是非参加してみませんか？音楽に合わせて楽しく体を動かして燃焼効果のある有酸素運動です♪初めての方を対象とした教室なので安心して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 ] 9回4,500円(火午前) 8回4,000円(木午前) 1回500円 [ 講 師 ] 火・高橋裕貴子 木・相馬かおる [ 定 員 ] 各50名	10月8,15日 11月5,12,19,26日 12月3,10,17日 火曜日 全9回 10:30～11:30 10月3,10,31日 11月14,21,28日 12月5,12日 木曜日 全8回 10:30～11:30
いきいき シニア倶楽部 (水・午前) 【傷害保険加入】	毎回、脳トレを含めた準備体操を行い、その後にメインのニュースポーツ、最後は筋力トレーニングとストレッチをしています。私たちと楽しく体を動かしませんか？一回毎の参加も出来ます。是非ご参加ください！！ [ 場 所 ] 北上総合体育館ほか [ 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	10月2,16,30日 11月6,13,20,27日 12月4,11,18日 水曜日 全10回 10:00～12:00
初めてのヨガ教室 (木・夜)	ヨガはダイエットや便秘、代謝不良、姿勢改善などの美容効果があります。ヨガを行う時間は自分自身と向き合う事でストレス解消に繋がります。更に心の浄化、デトックス効果もあります。ヨガをやってみたかった方！この機会に是非参加しませんか？ <b>※ヨガマット(限定10名)を1回300円で貸し出します。詳しくは問合せください。</b> [ 場 所 ] 北上総合体育館 [ 対 象 ] 中学生以上の方 [ 参加料 ] 4回4,000円 1回1,200円 [ 定 員 ] 15名 [ 講 師 ] 菊地未来(kuu Yoga) [ 持ち物 ] ヨガマット・飲み水・タオル	9月26日 10月3,10,17日 木曜日 全4回 19:00～20:00
水夜教室 エンジョイスポーツ	卓球のゲームを楽しみます。用具はこちらで準備します。 [ 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 ] 20名	10月2,16日 水曜日 全2回 19:15～20:50
	ショートテニスのゲームを楽しみます。用具はこちらで準備します。 [ 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 ] 20名	11月6,20日 水曜日 全2回 19:15～20:50
	ソフトバレーボールのゲームを楽しみます。用具はこちらで準備します。 [ 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 ] 20名	12月4,11日 水曜日 全2回 19:15～20:50
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1,600円 1回500円 [ 定 員 ] 30名	10月10,17,24,31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1,600円 1回500円 [ 定 員 ] 30名	11月7,14,21,28日 木曜日 全4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1,200円 1回500円 [ 定 員 ] 30名	12月5,12,19日 木曜日 全3回 10:00～12:00
総体教室 (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。(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 ] 7回2,800円 1回500円 [ 定 員 ] 30名	10月18日 11月8,22,29日 12月6,13,20日 金曜日 全7回 10:00～12:00

☆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。  
 ☆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。  
 ☆(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。

**2019.9.13(金)受付開始**

申し込み  
問合せ先

**(公財) 北上市体育協会**

〒024-0051 北上市相去町高前檀27-36  
TEL 67-6720 FAX 67-6721

