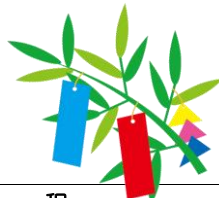




夏期スポーツ教室



名 称	内 容	日 程	
初めてのエアロビクス (火・木・午前、火・夜)	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〕4回2,000円(火,木午前) 2回1,000円(火夜) 1回500円 〔講 師〕火午前,夜・高橋裕貴子 木・相馬かおる 〔定 員〕各50名	【午前の部・火曜日】 7月2,9,16,23日 火曜日 全4回 10:30～11:30 【午前の部・木曜日】 7月4,11,18,25日 木曜日 全4回 10:30～11:30 【夜の部】 7月2,16日 火曜日 全2回 19:00～20:00 	
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 〔対 象〕概ね65歳以上の運動したい方 〔参加料〕8回3,200円 1回500円 〔定 員〕30名	7月3,10,17,24日 8月21,28日 9月11,25日 水曜日 全8回 10:00～12:00	
スラックライン教室 (火・木・夜)	スラックラインとは、ベルト状のラインの上でバランスを取りながら歩いたり、飛んだり、綱渡りとトランポリンをミックスしたようなスポーツです。バランス感覚のトレーニングやダイエットにも効果的です。ぜひご参加ください！ 〔場 所〕北上総合体育館 〔対 象〕中学生以上の方 〔参加料〕1回500円 〔定 員〕20名	7月2,9,16,23日 火曜日 全4回 19:00～20:45 8月22,29日 9月5,12日 木曜日 全4回 19:00～20:45	
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？ 〔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 〔講 師〕菊地未来(kuu Yoga) 〔持ち物〕ヨガマット・飲み水・タオル	 7月4,11,18,25日 木曜日 全4回 19:00～20:00	
エン ジ ョ イ ス ポ ー ツ	水 夜 教 室	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。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	 7月3,17日 水曜日 全2回 19:15～20:50
	インドアカ (水・夜) インドアカ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	 8月21,28日 水曜日 全2回 19:15～20:50	
	バドミントン (水・夜) バドミントン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	 9月11,25日 水曜日 全2回 19:15～20:50	
傷 害 保 険 加 入	黒 体 教 室	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	7月4,11,18,25日 木曜日 全4回 10:00～12:00
	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〕4回1,600円 1回500円 〔定 員〕30名	8月1,8,22,29日 木曜日 全4回 10:00～12:00	
	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〕4回1,600円 1回500円 〔定 員〕30名	9月5,12,19,26日 木曜日 全4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	7月5,19,26日 8月23,30日 9月6,27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。

2019.6.1(土)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

