

平成30年度  
[7月～9月]

# 夏期スポーツ教室



名称	内容	日時・回数
 ノルディックウォーキング	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。7/23、9/10の各月最終日は街中ウォークです。さくらホール正面前口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。	①7月2,9,23日 月曜日 全3回 9:30～11:00   ②9月3,10日 月曜日 全2回 10:00～11:30 
 ナイトランニング	ランニングをしたいけど一人で続かない、どのように走れば良いかわからない...等の不安を抱えている方!!そんな悩みを皆で走って解消しましょう♪ランニングフォームのチェックや軽めの筋トレも行いますよ♪	7月2,9,30日 9月3,10日 月曜日 全5回 19:00～20:15 
初めてのエアロビクス 	暑い季節、エアコンの効いた室内にばかりいても体がだるくなるだけ...そんな時こそ、楽しく運動していい汗をかきましょう♪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の効果が期待されます!エアロビクスを初めて行う方に向けた教室ですので、初心者の方も安心して参加する事ができますよ♪週2回開催しますので、お時間ある時に参加してみませんか?	【火曜日 午前・夜】 ①7月3,10,17,24日(4回) ②8月21,28日,9月4,11,18日(5回)  【木曜日 午前10:30～11:30】 ③7月5,19,26日,8月2,9日(5回) ④8月23,30日,9月13,20,27日(5回)  【木曜日 夜19:00～20:00】 ⑤7月5,19,26日,8月2,9日(5回)
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楽しく行っています♪それぞれ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☆一回からの参加も出来ますので、是非一緒に楽しく運動しましょう!! *8月22日～9月26日は北上陸上競技場で行います。	7月4,18,25日 8月8,22,29日 9月5,12,19,26日 水曜日 全10回 10:00～12:00
エンジョイス スポーツ教室 傷害保険加入	① 卓球(水・夜) 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] 4回1,600円 1回500円 [定員] 30名	7月4,18,25日,8月8日 水曜日 全4回 19:15～20:50 
	② 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] 相去体育館 [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 水曜日 全4回 19:15～20:50
	③ 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 [参加料] 4回1,600円 1回500円 [定員] 30名	7月5,12,19,26日 木曜日 全4回 10:00～12:00
	④ 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] 3回1,200円 1回500円 [定員] 30名	8月9,23,30日 木曜日 全3回 10:00～12:00
	⑤ 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6,13,20,27日 木曜日 全4回 10:00～12:00
	⑥ 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 [参加料] 4回1,600円 1回500円 [定員] 30名 	7月6,20,27日 8月10日 金曜日 全4回 10:00～12:00

☆(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。

6.22(金)

午前9時 受付開始

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>

