

平成30年度
【4月～6月】

春期スポーツ教室



名称	内 容	日時・曜日・回数		
初めての エアロビクス	冬の運動不足をエアロビクスで解消しませんか？☆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よ！春から皆で楽しく運動を始めましょう！！ [場 所] 北上総合体育館 [対 象] 高校生以上の方 [参加料] 1回500円 [定 員] 各70名 [講 師] 【火・午前】高橋裕貴子さん 【木・夜】高橋恵美子さん	【午前の部】 4月10,17,24日 5月8,15,22,29日 6月5,12,19日 全10回 火曜日 10:30～11:30 【夜の部】 4月12,19,26日 5月10,17日 6月14,21,28日 全8回 木曜日 19:00～20:00		
簡単!!ステップ台エアロ	ステップ台を昇り降りするエアロビクスです!有酸素運動に加え、台を使う事でさらに脚の筋力もUPすることができる一石二鳥の運動です。初めての方でも安心して気軽にご参加ください!! [場 所] 北上総合体育館 [対 象] 高校生以上の方 [参加料] 1回500円 [定 員] 各30名 [講 師] 【木・午前】相馬かおるさん 【火・夜】高橋裕貴子さん	【午前の部】 4月12,19,26日 5月10,17日 6月14,21,28日 全8回 木曜日 10:30～11:30 【夜の部】 4月10,17,24日 5月8,15,22,29日 6月5,12,19日 全10回 火曜日 19:00～20:00		
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しています。運動に不安がある方でも、一人ひとりの体力に合わせた運動を行っていますので安心してご参加頂けます!!どんな方でも無理なく楽しく運動をすることが出来ますよ!スタッフもついていますし、一回からの参加も出来ますので是非一緒に楽しく体を動かしましょう!! [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] 9回3,600円 1回500円 [定 員] 30名	4月11,18,25日 5月9,16日 6月6,13,20,27日 全9回 水曜日 10:00～12:00		
エン ジ ョ イ ス ポ ー ツ 教 室 【 傷 害 保 険 加 入 】	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] 北上総合体育館 [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		4月11,18,25日 全3回 水曜日 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。 [場 所] 北上総合体育館 [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		5月9,16日、6月6日 全3回 水曜日 19:15～20:50
	ショートテニス (水・夜)	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1,200円 1回500円 [定 員] 30名		6月13,20,27日 全3回 水曜日 19:15～20:50
	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] 3回1,200円 1回500円 [定 員] 30名	4月12,19,26日 全3回 木曜日 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	5月10,17,24,31日 全4回 木曜日 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	6月7,14,21,28日 全4回 木曜日 10:00～12:00	
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。 (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] 8回3,200円 1回500円 [定 員] 30名	4月13,20日 5月11,18,25日 6月8,15,29日 全8回 金曜日 10:00～12:00		
ノルディック ウォーキング	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、ウエストポ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。4/23、5/28、6/25の各月最終日は街中ウォークです。さくらホール正面入口前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円で貸し出いたします。 [場 所] 北上総合運動公園他 [対 象] 高校生以上の方 [参加料] 1回500円 [定 員] 15名	4月9,16,23日 5月7,14,21,28日 6月4,11,18,25日 全11回 月曜日 10:00～11:30		
ポティ メイク教室 【女性限定】	正しいトレーニング方法から食事、コンディショニング等を学び、理想の体型を目指していきます☆自己流ではなかなか成果が出ず長続きしにくい事が多いです。この機会に正しい知識を身に付け健康的なカラダを作りましょう♪ ※初回の5月12日または13日(同内容の為、どちらかの参加で可)と最終日の7月1日は必ず参加してください。他3回は自重を使った筋トレ等を含む、サーキットトレーニング(5/24)、ボクササイズ(6/7)、パレトン(6/26)を行います。 [場 所] 北上総合体育館 [対 象] 女性 [参加料] ①⑤各2,000円 ②③④各500円 [定 員] 30名 [講 師] NSCAジャパン(5/12,13・7/1) 高橋恵美子さん(6/7) 高橋裕貴子さん(6/26)	①5月12日(土)or13日 ②5月24日(木) ③6月7日(木) ④6月26日(火) ⑤7月1日(日) 全5回 ①⑤9:00～12:00 ②③④19:00～20:00		
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!! そんな悩みを皆で違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♪スタッフがおりますので、皆それぞれのペースで爽やかに楽しく走りましょう☆ [場 所] 北上陸上競技場 [対 象] 高校生以上の方 [参加料] 1回500円 [定 員] 15名 [持ち物] 走りやすい服装・シューズ、飲み物、タオル、反射材がついている物、ライト等	6月4,11,18日 全3回 月曜日 19:00～20:30 10月末まで継続開催!!		

☆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。

申し込み問い合わせ先

(公財)北上市体育協会 TEL67-6720
ホームページ <http://kitakami-taikyou.com>

H30.3.23(金) 午前9時受付開始

当協会では、昨今の社会事情(光熱水費の値上げ等)の影響により諸経費が上昇し、スポーツ教室に係わる経費を積算し見直したところ、現行の参加料金の改定が必要となり、平成30年4月開催の教室から参加料金を改定させていただくこととなりました。
皆様には、ご負担をおかけすることとなりますが、今後ともスポーツ教室運営にご満足いただけるよう、職員一同、誠心誠意、努力して参る所存でございますので引き続きご愛顧賜りますようお願い申し上げます。