



# 冬期スポーツ教室



名称	内容	期日・時間
初めての エアロビクス (火・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(3月3,10,24日) [対象] 高校生以上の方 北上陸上競技場(3月17日) [参加料] 4回2,000円 1回500円 [定員] 30名 [講師] 高橋裕貴子	3月3,10,17,24日 火曜日 全4回 10:30～11:30
いきいき シニア倶楽部 【傷害保険加入】 (水・午前)	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？一回毎の参加もできます。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] 10回4,000円 1回500円 [定員] 30名	1月8,15,22,29日 2月5,12,19,26日 3月4,11日 全10回 水曜日 10:00～12:00
エン ジ ョ イ ス ポ ー ツ 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	1月9,16,23,30日 全4回 木曜日 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	2月6,13,20,27日 全4回 木曜日 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] 4回1,600円 1回500円 [定員] 30名	3月5,12,19,26日 全4回 木曜日 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] 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	1月10,24,31日 2月14,21,28日 3月6,13日 全8回 金曜日 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。
- ☆(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。

R1.12.13(金)

午前9時 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