



# 春期スポーツ教室



2019年4月～6月

名称	内 容	日 程	
初めてのエアロビクス (火・午前、夜)	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！ 〔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(午前) 6回3,000円(夜) 1回500円 〔講 師〕午前の部・夜の部 高橋裕貴子さん 〔定 員〕各50名	【午前の部】 4月9,16,23日 5月14,21,28日 6月4,11,18日 火曜日 全9回 10:30～11:30 【夜の部】 4月9,23日 5月14,28日 6月4,18日 火曜日 全6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体操をしています。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〕10回4,000円 1回500円 〔定 員〕30名	4月10,17,24日 5月8,15,22日 6月5,12,19,26日 水曜日 全10回 10:00～12:00	
ステップ台エアロ (木・午前)	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することができます。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〕7回3,500円 1回500円 〔定 員〕20名 〔講 師〕相馬かおるさん	4月11,18,25日 5月16,23日 6月6,13日 木曜日 全7回 10:30～11:30	
エン ジ ョ イ ス ポ ー ツ	水 夜 教 室	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	4月17,24日 水曜日 全2回 19:15～20:50
	卓球 (水・夜)	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	5月15,22日 水曜日 全2回 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。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	6月5,19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〕3回1,200円 1回500円 〔定 員〕30名	4月11,18,25日 木曜日 全3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	5月9,16,23,30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	6月6,13,20,27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	4月12,19日 5月10,17,24日 6月14,28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。

**2019.3.21(木祝)**  
**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

