

令和3年10月～12月

秋期スポーツ教室

名称	内容	日程	
ピラティス (月・午前)	体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体にするを目的とし、無理なく取り組めるエクササイズです。また、体の歪みや姿勢の改善にも効果がありますので是非この機会にご参加ください♪ ヨガマット及びストレッチマットを貸出します。 [場 所] 北上総合体育館 [対象] 18歳以上の方 [参加料] 5回2,500円 [定員] 30名 [講 師] 相馬 大典さん	10月11,18日 11月1,8,15日 月曜日 全5回 10:30～11:30	
初めての エアロビクス (火、木・午前)	夏の暑い時期が過ぎて過ごしやすくなりました！ この時期にエアロビクスで体を動かしましょう♪ 初めての方へ向けた内容ですので、安心してご参加いただけます♪ 音楽に合わせて動きますので、飽きずに体を動かせますよ★ [場 所] 北上総合体育館 [対象] 18歳以上の方 [参加料] 火・木共通 9回4,500円 1回500円 [定員] 各50名 [講 師] 火・高橋裕貴子さん 木・相馬かおるさん	10月5,12,19,26日 11月9,30日 12月7,14,21日 火曜日 全9回 10:30～11:30 10月7,21,28日 11月4,11,25日 12月2,16,23日 木曜日 全9回 10:30～11:30	
いきいき シニア倶楽部 (水・午前) 【傷害保険加入】	ニュースポーツを中心に、脳トレや筋トレなども行います。楽しみながら体を動かしてリフレッシュしましょう★普段、運動不足と感じている方もこの機会に体を動かしていきいきとした時間を過ごしましょう！1回からでもぜひご参加ください♪ [場 所] 北上総合体育館 [対象] 概ね60歳以上の運動したい方 [参加料] 7回2,800円 1回500円 [定員] 30名	10月6,27日 11月10,24日 12月1,15,22日 水曜日 全7回 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 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めます。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] 18歳以上の方 [参加料] 3回1,200円 1回500円 [定員] 40名	10月14,21,28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めます。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] 18歳以上の方 [参加料] 4回1,600円 1回500円 [定員] 40名	11月4,11,18,25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めます。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] 18歳以上の方 [参加料] 4回1,600円 1回500円 [定員] 40名	12月2,9,16,23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めます。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] 18歳以上の方 [参加料] 6回2,400円 1回500円 [定員] 30名	10月1,15日 11月5,26日 12月3,24日 金曜日 全6回 10:00～12:00

☆新型コロナウイルス感染予防対策のため、37.5度以上の発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合の参加はご遠慮願います。

☆(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。

☆チラシは当協会のフェイスブック、ホームページに掲載しております。
また、各月の広報にも教室の情報を掲載いたします。

☆申込みは当協会まで来館、TEL又は開催日に直接会場でお申込みください。

令和3年9月24日(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

