



夏期スポーツ教室



名称	内容	日程
ヨガ (水・午後)	ヨガは呼吸を通して、心身がリラックスされストレス軽減の効果がります。また、血流が良くなり筋肉がほぐれることで肩こりや頭痛、冷え性の改善にもつながります。 ※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 1回500円 [定 員] 30名 [講 師] 昆野暁子さん	7月5,12,19,26日 8月9日 水曜日 全5回 14:00～15:00
初めての エアロビクス (火,木・午前)	日差しが気になる夏こそ室内で動きませんか？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♪1時間程度の運動なので初めての方でも気軽にご参加いただけます！ [場 所] 北上総合体育館 [対 象] 18歳以上の方 [参加料] 9回4,500円 8回4,000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	7月4,18,25日 8月22,29日 9月12,19,26日 火曜日 全8回 10:30～11:30 7月13,20,27日 8月10,17,31日 9月7,14,28日 木曜日 全9回 10:30～11:30
いきいき シニア倶楽部 (水・午前)	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	7月5,12,19,26日 8月30日 9月20,27日 水曜日 全7回 10:00～12:00
エンジョイスポーツ 黒体教室	バドミントン ラージボール卓球 (木・午前) [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	7月6,13,20,27日 木曜日 全4回 10:00～12:00
	ショートテニス ラージボール卓球 (木・午前) [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	8月10,17,24,31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) [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	9月7,14,28日 木曜日 全3回 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] 18歳以上の方 [参加料] 6回2,400円 1回500円 [定 員] 30名	7月21,28日 8月18日 9月8,15,29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。

(マスクの着用については、個人の判断に委ねます。)

☆教室開催中の傷害事故などについては一切の責任を負いませんが、その場でできる応急処置をするほか別に加入する傷害保険で対応を行います。

☆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。



申し込み
問合せ先

(公財) 北上市スポーツ協会

〒024-0051 北上市相去町高前檀27-36
TEL 67-6720 FAX 67-6721

