

夢中になれるスポーツ教室受講生募集



誰でも気軽に参加できる
教室が盛りだくさん！

★いつからでも参加可能！通年型教室、フリー参加型

皆様のご要望と参加しやすさを求めて昨年度までは、約6回～8回で終了していた教室が今年度よりパワーアップ！して、通年開催の教室に生まれ変わりました。少し参加料が値上がりしましたように見えますが、参加できる回数（12回）が増えた分お得になっています！

①フレッシュスポーツ講座

いろんなスポーツで汗を流そう！

16歳以上

毎週 ①木曜 午前10時
②月曜 午後7時半 4,000円(12回) 参加料



ラージボール卓球
バドミントン
8人制バレーボール
空手
ヨガ
ペタンク
フィットネス
その他多数

この講座では、だれでもカンタンにできるニュースポーツを中心に様々な種目を行います。参加者の状態や希望や要望等にも対応し進化し続ける教室！講師には、体育協会のスポーツインストラクターの他、能代市体育協会加盟団体とスポーツリーダーバンク登録者（有資格者）がついて、楽しみ方を徹底伝授！運動と楽しみを求める方にオススメの教室です。

②RunRunフィットネス！

Let'sフィットネスマジック♪

16歳以上

毎週 ①水曜 午後2時
②月曜 午後7時半 4,500円(12回) 参加料



人気の高いフィットネスに特化した教室の登場！エアロビクスやボクササイズをはじめ、ボールエクササイズ・マシントレーニングエクササイズなど可能な限りのフィットネスプログラムを提供します！体力維持や体型が気になる方に絶対オススメです！なんと当協会所属インストラクターはフィットネス系専門学校出身の超エキスパート！知識に裏付けされた科学的な指導をいたします。その他その道のプロの先生方による各種のプログラムをご用意し飽きさせない教室です！

③親子&ジュニア能力発達教室

こどものスポーツセンスを磨こう！

小学生と保護者

毎週火曜 午後7時半～ 4,000円(12回) 1家族 参加料



レクリエーション
フットサル
フェンシング
空手
キックベース
キンボール
バドミントン
その他多数

親子で一緒にいろいろなスポーツを体験し子どものスポーツ資質向上を狙います！小学生は、できるだけたくさん運動や種目を行うことにより、将来のスポーツセンスが決まることが科学的に証明されていて、親子で協力しながら子どもの身体能力を向上させる運動プログラムなどをメインに行います。

④健康 笑顔 元気運動教室☆

普段の運動不足の解消にぴったり！

50歳以上

隔週金曜(月2回)
午前10時～
参加料
4,000円(12回)



ストレッチ運動

マシン運動・健康体操・ウォーキング

隔週の間隔で月2回だけの教室！負担なく始められ、普段あまり運動していない方向けの教室です。他人と競うようなスポーツではない自分で行える運動を中心にした、簡単な健康運動を主に行います！

夏季～秋季教室！ いろんなゴルフ教室

16歳以上

9/3～10/22 毎週水曜日(8回)
午前10時～ 応募締切8/31(日) 参加料 3,000円



いろんな種類のゴルフが体験できる教室です！自分に合った、この機会にゴルフを見つけてみませんか？！
グラウンドゴルフ・マレットゴルフ・ターゲットバードゴルフなど。

スポーツ教室 お申込方法

能代市総合体育館窓口へ※参加料を添えて、参加申込書(窓口にあります)を提出して下さい。