

体協の短期教室のお知らせです!!

各教室1回500円で体験できます。

プールでヨット&カヌー教室

水辺の安全教室、夏の海水浴での注意を紙芝居などで学べます

8/1、7、8、9 予備日
(木) (水) (木) (金) 10 (土)
カヌー ヨット

対象：小学3～6年生

定員：15名

時間：10:00～11:30

場所：市民プール 参加料：2,000円

申込締め切りは
7月29日(月)
まで

毎週異なるスポーツに挑戦!! 誰でもご参加いただけます!

体験版! 多種目スポーツ教室

申込締め切りは
7月29日(月)まで

期間：8月1日～9月19日 毎週木曜日 全8回

時間：10:00～11:30

場所：能代市総合体育館他

対象：一般男女 参加料 2,000円

種目：マレットゴルフ、8人制バレーボール、卓球、グラウンドゴルフ、ミニテニス、バドミントンなど

定員
25名



初めてのルーシーダットン教室

申込締め切りは
8月26日(月)まで



期間：9月2日～23日
毎週月曜日 全4回

時間：14:00～15:00

場所：能代市総合体育館 研修室

対象：一般男女 参加料：2,000円

定員
20名



タイに古くから伝わる健康法・ルーシーダットン独自の呼吸法とともにポーズを行うことで、体のゆがみを直し、疲れを癒す、リラクゼーションを体験します。

初めてのバレトン教室

申込締め切りは
10月7日(月)まで

期間：10月12日、19日

11月2日、16日

隔週土曜日 全4回

時間：19:00～20:00

場所：能代市総合体育館 格技場

対象：一般男女 参加料：2,000円

定員
30名



バレトンとは…フィットネス、バレエ、ヨガの要素を融合したボディメイクエクササイズです。代謝、バランス能力、柔軟性の向上に効果が期待できる軽運動です。

●持ち物は、動きやすい服装、内ズック、タオル、飲み物●初心者の方でも気軽に楽しめます。

スポーツ教室お申し込み方法

能代市総合体育館まで、参加費用を添えて、参加申込書を提出してください。

スポーツ保険加入のため、電話でも受付いたしますが、教室開始前に窓口で参加費用をお支払いください。

連絡先問い合わせはTEL0185-54-3607。