

のしる健康フィットネスフェスティバル 2021

9月4日(土) 10:00~11:30
能代市総合体育館

スローエアロビクスレッスン、エアロビクスレッスンのほかエアロビクス愛好者によるそれぞれの発表会があります。

一般観覧 OK!!
観覧者は2Fから入場

体協短期教室のお知らせ

はじめての山登り教室 in ニツ森

日時 9月22日、29日、10月6日(水) 10:00~11:45 (22日のみ 11:00まで)
10月13日(水) 8:30~15:30
(予備日10月17日(日))

内容

- ①山登り基本…オリエンテーション・道具説明・注意事項説明
- ②山登り実践…体力づくり「風の松原」
- ③山登り実践…体力づくり「七座山(展望台まで)」
- ④登 山…ニツ森

講師 ニツ井山の会会員・指導者

参加料 2,000円

定員 15名



はじめてのマシントレーニング教室

はじめてのマシントレーニング教室を能代地区とニツ井地区で開催。ランニングマシンなどの有酸素運動とトレーニング機材を使ったトレーニング方法をお教えします!

講師 小笠原 光
(NPO 法人能代市体育協会)



能代地区

期 間：10月20日~11月17日
(毎週水曜日 全4回)
時 間：10:00~11:30
場 所：能代市総合体育館
トレーニングルーム
対 象：一般男女 **定 員**：10名
参加料：1人 2,000円

1回目 / マシンの説明と使い方
3回目 / 有酸素運動と下半身トレーニング

ニツ井地区

期 間：10月21日~11月11日(日)
(毎週木曜日 全4回)
時 間：10:00~11:30
場 所：ニツ井町総合体育館
トレーニングルーム
対 象：一般男女 **定 員**：8名
参加料：1人 2,000円

2回目 / 有酸素運動と上半身トレーニング
4回目 / トレーニングのまとめ



お申込み方法

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下さい。
お問い合わせはNPO法人能代市体育協会(88-8454)まで。

体成分測定会

どこにどれくらいの筋肉がついてるか
肥満度はどの程度か栄養状況はどうかをチェックできます!!

実施日：毎月第一水曜日 ※11月のみ第2水曜日開催
時 間：9:00~12:00 (最終受付11:30)
13:30~17:00 (最終受付16:30)
17:30~19:00 (最終受付18:30)

対 象：中学生以上 **料 金**：1回 **100円**

場 所：能代市総合体育館 ※10名以上の団体での測定の場合は日時については応相談。

InBody(インボディ)を活用した体成分の測定・説明。説明後、運動相談を実施し、測定した体成分を参考に個々の体作りに合った、教室コース、トレーニングルームの活用などを勧め、効果的に運動ができるように促します。



トレーニングルームに新しい チェストプレスが入りました



お試しください!!

各種教室等の新型コロナウイルス感染防止対策について

下記に該当する方は参加をお控え下さい

- ◇ 咳や発熱(37.5℃以上)体調のすぐれない方(咳、倦怠感、嗅覚や味覚の異常など)
- ◇ ご家族等で、感染・濃厚接触の疑いがある方、県外から戻られた方
- ◇ 2週間以内に県外(特定警戒都道府県)へ行った、もしくは戻られた方

参加する場合の注意事項

- ◇ 教室前に検温を実施いたします。37.5℃以上の方は体調に問題がなくても参加をお控えいただきます
- ◇ 教室に参加する際は、事前に手洗い、アルコール消毒をお願いいたします。
- ◇ マスクを持参し、受付時や着替えなどスポーツを行っていない際や会話する際にはマスクの着用をお願いいたします。