

スポーツクラブのしろでは世代をこえて、
無理なく気軽に自分にあったスポーツ・運動・レクリエーションが楽しめます!!

スポーツクラブのしろ、会員募集中!!

子供の成長段階にあわせた運動・スポーツ教室

幼児運動教室

プレ・ゴールデン
エイジ向け



対象：4歳～未就学児 曜日：土曜日（隔週）

月額：1,200円

時間：10:00～10:45 定員：20名

幼児期のアクティブ・チャイルド・プログラムを取り入れ、
運動能力・コミュニケーション能力の向上を図ります。

ファミリースポーツ教室

対象：小学生・保護者 曜日：毎週火曜日

月額：2,200円（1家族）

時間：19:30～20:30

定員：30名（15家族）

子どもの体力向上と
親子の
コミュニケーションに

毎週異なる種目やSAQトレーニングなどを取り入れ、子どもの
基礎体力向上と親子のコミュニケーションの場を提供します。

技術向上や競技力レベルアップを目指すスポーツ教室

バスケットボール教室

対象：小学生 曜日：水曜日（隔週）

月額：1,200円

時間：16:30～19:00 定員：20名

バスケットボールの個人スキルの向上や心身の健全育成を図ります。

個人スキル
アップに

無理のない楽しい健康づくりのための運動・レクリエーション

軽運動教室

対象：40歳以上 曜日：毎週金曜日

月額：1,200円

時間：10:00～11:00 定員：30名

日常生活の中でも簡単に取り入れられる動作、運動を行います。

1か月に一度
簡単な体力測定
を実施!

初心者ラージボール卓球教室

対象：40歳以上 曜日：毎週木曜日

月額：1,600円

時間：13:00～15:00 定員：20名

誰もが気軽に簡単に始められ、初心者のレベルに合わせた教室です。

個人指導を
行います

世代問わず楽しめるニュースポーツ教室とフィットネス教室

マシントレーニング教室

3か月に一度筋力・
体力測定をし
バランスをチェック



対象：高校生以上 曜日：毎週水曜日

月額：2,200円

時間：19:30～20:45 定員：15名

4種類のプログラムを20歳～40歳向けのプログラムと40歳以上のプログラムに分け、年代とその人に合った運動プログラムを提供します。

脂肪燃焼コース
筋力アップコース
体力維持コース
リハビリコース

ファン! フィットネス

対象：高校生以上 曜日：毎週水曜日

月額：1,600円

時間：14:00～15:00 定員：30名

有酸素運動や筋力向上運動、柔軟系エクササイズなど幅広いフィットネス
を行います。

ヒーリング、
ルーシーダットン
など開催予定

多目的スポーツ教室

対象：高校生以上 曜日：毎週木曜日

月額：1,600円

時間：10:00～11:30 定員：30名

毎週異なる様々なニュースポーツを楽しむ教室です。

人気種目月間も
実施します!!



※施設の空き状況により、日時等に変更になる場合があります。

大人気教室! 申し込みはお早め!!

エアロ&ステップエクササイズ

対象：高校生以上 曜日：毎週月曜日

月額：1,600円

時間：19:30～20:30 定員：30名

エアロビクスとステップ台を使ったフィットネスエクササイズ
を行います。

残り1名

太極拳教室

対象：高校生以上 曜日：毎週月曜日

月額：2,000円

時間：11:00～12:00 定員：20名

太極拳独特の体の流れやリズム、形を行い健康づくりを図ります。

体幹を鍛え
健康増進に

ヨーガ教室

対象：高校生以上 曜日：毎週火曜日

月額：2,000円

時間：19:30～20:45 定員：20名

心も身体も
スッキリ!!

朝ヨーガ教室

対象：高校生以上 曜日：毎週水曜日

月額：2,000円

時間：10:00～11:15 定員：20名

人気のヨーガを午前も開催! 心も体もリフレッシュを図ります。

残り1名

年会費（スポーツ傷害保険料含む）

幼児（未就学児）2,000円 小学生・中学生 2,500円

高校生・一般 3,500円 高齢者（65歳以上）3,000円

※家族で入会の場合、1人につき500円引いた額になります。

●入会申込書に必要事項を記入の上、年会費を添えて、下記事務局までお申し込みください。●各コースへの参加には別途で月額料金がかかります。くわしくは、お気軽にお問い合わせください。

春のお友達紹介キャンペーン開催中!

好きな教室を1カ月無料!

詳しくは、ホームページまたは電話で
お問い合わせください。

スポーツクラブのしろ

TEL 0185-88-8454 / FAX 0185-88-8526

<http://www.noshiro-sports.info/club.html>



入会特典