

夢中になれるスポーツ教室受講生募集



誰もが気軽に参加できる
教室が盛りだくさん！

開催予定 / 短期型教室のご案内

ヨガ教室

6月 18歳以上女性
30名程度



ヨガの基本動作と呼吸法を実践し、リラックス効果・柔軟性・心肺機能などを高めていきます！！
だれにでもできる健康法です！
これであなたも美しく、健康な体を手に入れましょう！

夏休み！！プールで ヨット&カヌー教室

7月 小学3～6年生
30名程度



プールでのヨット&カヌー！！カヌー、ヨットの基本的動作を学び夏の時期でしか味わえない貴重な体験ができる教室です。この機会に是非！！ご参加ください！！

ウォーキング運動教室

8月 18歳以上男女
15名程度



ウォーキングの基本的動作やノルディックウォーキングを取り入れ、運動が苦手な方でも今後の運動習慣に役立つ教室です！まずは、歩くことから始めてみませんか？

屋外 ニュースポーツ教室

8月 18歳以上男女
20名程度



グラウンド・ゴルフや屋外ペタンクといった屋外ニュースポーツと言われる種目を取り入れ、開放感あふれ、気持ちの良い屋外スポーツにチャレンジしましょう！！

体操・ストレッチ教室

9月 30歳以上男女
30名程度



最近運動不足と感じていませんか？
簡単にできるストレッチ運動やリズム体操を取り入れた教室で、教室終了後も個人が簡単に自宅でもできる内容を提供していきます！！

エアロビクス教室

6月
2月 18歳以上女性
30名程度



人気のフィットネスプログラム！！
全身を動かす有酸素運動で、脂肪燃焼効果はもちろん！ストレス解消などに最適です！！
さあ！フィットネスマジックの世界へ・・・！！

※開催月は、現在予定しているもので今後変更となる場合があります。くわしくは、ホームページまたは能代市総合体育館までお問い合わせください。

※短期型教室は約2ヶ月程度の期間の開催となります。

通年型スポーツ教室

フレッシュスポーツ講座

毎週木曜日
10:00～11:30

18歳以上男女
30名程度
1クール(12回分)4,000円



毎回異なるスポーツや健康増進運動を行います！
主にニュースポーツをメインとした教室で、専門の指導員が指導を行いますので、わかりやすく初心者の方でも気軽に運動を楽しめる教室です！！

RanRanフィットネス

毎週水曜日 14:00～14:50
毎週月曜日 19:30～20:20

18歳以上男女
各30名程度
1クール(12回分)4,500円



フィットネス種目に特化し、脂肪燃焼やストレス解消を目的とした有酸素運動を十分に取り入れた教室です！！
気持ちいい汗と共に有意義な時間を過ごしていきましょう！！

親子&ジュニア能力発達教室

毎週火曜日
19:30～20:30

小学1～6年生親子
15組30名程度
1家族1クール(12回分)
4,000円



親子で一緒にいろんなスポーツや遊びを楽しみながら体験し、子供のスポーツの資質向上やコミュニケーション能力の向上を狙います！！
親子で協力しながら子供の能力を向上させる教室です！！

健康・笑顔・元気運動教室

隔週金曜日
10:00～11:00

40歳以上男女
40名程度
1クール(12回分)4,000円



負担なく始められ、普段あまり運動していない方や運動に抵抗のある方にオススメです、簡単な健康増進運動を中心にやっていきます！！

スポーツ教室 お申し込み方法

能代市総合体育館窓口へ ※参加費用を添えて、参加申込書（窓口にあります）を提出して下さい。
スポーツ教室保険加入のため、電話でも受け付け致しますが、期限までに参加費用をお支払いください。