

夢中になれるスポーツ教室受講者募集

誰でも気軽に参加できる
教室が盛りだくさん！

夏休み！！

プールでヨット&カヌー教室

屋外プールを使って、カヌーとヨットにチャレンジ！

8/3・4・5・6 全4回
10:00~11:30
小学3~6年生 15名程度
参加料 2,000円
申込締切 7/31(金)



プールで、とても安全に分かりやすくヨットとカヌーが体験できます。

マリンスポーツ教室

ヨットやカヌーを乗りこなそう！

7/19~9/27 毎週日曜日
10:00~15:00
小学4年生~一般
参加料(保険料) 1日100円
※B&G艇庫集合になります。



風を利用して進むヨットや自分だけの力で進むカヌーは、一度乗ったらハマること間違いなし。

ウォーキング&軽運動教室

正しい姿勢で、楽しくウォーキング！

8/26~ 毎週水曜日 全6回
9:30~11:00
16歳以上の男女 15名程度
参加料 2,500円
申込締切 8/19(水)



ウォーキングの基本動作や、ノルディックウォーキングを取り入れた、今後の生活習慣に役立つ教室です。

屋外ニュースポーツ教室

開放感あふれる屋外スポーツにチャレンジ！

8/28~ 毎週金曜日 全6回
10:00~11:30
18歳以上の男女 15名程度
参加料 2,000円
申込締切 8/21(金)



屋外ニュースポーツといわれる種目を取り入れた教室です。グラウンド・ゴルフや屋外パタンクなどを行います。

フレッシュスポーツ教室

いろいろな種目が体験できる！

毎週木曜日
10:00~11:30
16歳以上男女 25名程度
参加料 4,000円
(1クール12回分)



主にニュースポーツをメインに毎回異なる種目が体験できます。

RanRanフィットネス

フィットネスマジックの世界へ！

昼 毎週水曜日 14:00~14:50
夜 毎週月曜日 19:30~20:20
16歳以上男女 30名程度
参加料 4,500円
(1クール12回分)



エアロビクス、ボクササイズ等、様々なフィットネス専門の教室です。

親子&ジュニア能力発達教室

こどものスポーツセンスはこの時期に！

毎週火曜日 19:30~20:30
小学1~6年生と保護者
20組程度
参加料(1クール12回分)
1家族 4,000円



親子で一緒にいろいろなスポーツを体験できる教室です。

健康・笑顔・元気運動教室

運動不足の解消にピッタリ！

毎週金曜日
10:00~11:00
50歳以上男女 40名程度
参加料 4,000円
(1クール12回分)



普段運動していない方、スポーツに抵抗のある方を対象に、健康運動を中心に行う教室です。

スポーツ教室 お申込方法

能代市総合体育館窓口へ※参加費用を添えて、申込期限までに参加申込書を提出して下さい。

※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、期限までに窓口で参加費用をお支払いください。

能代市山本郡体育協会連絡協議会ユニカール交流大会 8月5日(水)

会場：能代市総合体育館
時間：受付8:30~ 開会式9:00~ 試合開始9:20~
参加料：1チーム 3,000円
競技：(1)ブロック毎リーグ戦方式、決勝トーナメント
(2)組み合わせは当方で行い、事前に送付いたします。
(3)日本ユニカール協会公式ルールによる
※体育館シューズと動きやすい服装でご参加ください。
※必ず1チーム3名でのエントリーをお願いします。



参加者全員に参加賞あります！



申込締切日 7月29日(水)

お申込み・お問合せ 能代市総合体育館