

夢中になれるスポーツ教室受講者募集

500

各教室
500円で体験も可!!

new

体操・ストレッチ塾 短期

11/9～12/21 毎週月曜日
10:00～11:00 全6回
一般男女
参加料 3,000円
申込期限 11/4 (水)

- ・ストレッチングや軽運動(リズム体操)を行いながら、体のバランスを修正し、転倒やケガをしにくい体を作ることができます。自分の力で、自分の体を変えられることを実感してみませんか?



フレッシュスポーツ教室 通年

毎週木曜日
10:00～11:30
一般男女
参加料 4,000円
(1クール12回分)

- ・毎回異なるスポーツや健康運動を行います。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、初心者の方でも気軽に運動を楽しめます。



RanRanフィットネス 通年

毎週水曜日 14:00～14:50
夜 毎週月曜日 19:30～20:20
一般男女
参加料 4,500円
(1クール12回分)

- ・フィットネスに特化した教室です。エアロビクスやボクササイズをはじめ、ステップエクササイズ・マシントレーニングなどのフィットネスプログラムを提供します。



親子&ジュニア能力発達教室 通年

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

- ・親子で一緒にいろいろなスポーツを体験し、子供のスポーツ資質の向上を狙います。親子で協力しながら子どもの身体能力を向上させるプログラムなどをメインに行います。



健康・笑顔・元気運動教室 通年

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

- ・負担なく始められる、普段あまり運動をしていない方や運動に抵抗のある方向けの教室です。家庭でも行える健康運動を楽しめます。



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、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、教室前に窓口で参加費用をお支払いください。

冬期間の屋外スポーツ施設閉鎖について

お知らせ

施設名	閉鎖日	来期開始日	施設名	閉鎖日	来期開始日
能代球場	改修工事中	4/20 (水)	風の松原陸上競技場	11/30 (月)	3/ 1 (火)
赤沼球場	10/31 (土)	4/20 (水)	落合テニスコート	11/30 (月)	4/ 1 (金)
市民球場	11/30 (月)	4/ 1 (金)	二ツ井テニスコート	11/30 (月)	4/ 1 (金)
二ツ井球場	10/31 (土)	5/ 1 (日)	公園テニスコート	11/30 (月)	4/ 1 (金)
誠邦園球場	11/30 (月)	4/ 1 (金)	能代市民プール	9/30 (水)	4/18 (月)
落合第一球場	11/30 (月)	4/ 1 (金)	B&G海洋センター艇庫	9/30 (水)	6/ 1 (水)

※開始時期については、状況により変更される場合があります。