

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、4月からスタート!!

プログラム

子どもの成長段階にあわせた運動・スポーツ教室

※施設の空き状況により、日時は変更になる場合があります。

幼児運動教室

対象：4歳～未就学児 土曜日（隔週）
月額：1,200円 10:00～10:45
遊びながら行える運動によって身体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 火曜日
月額：2,200円（1家族）19:30～20:30
親子で毎週異なるスポーツにチャレンジします。

プールでヨット&カヌー教室

対象：小学3～6年生 夏開催
参加料：未定
プールでヨットやカヌーを実施し、海洋性レクリエーションの基礎を学びます。



技術向上や競技カレベルアップを目指すスポーツ教室

ジャンプ!UP! バレーボール教室

対象：中学・高校生 隔週
月額：1,200円
バレー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。

バスケットボール教室

対象：小学生 月曜日（隔週）
月額：1,200円 16:30～19:00
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。

GO! GO! サッカー教室

対象：小・中学生 隔週
月額：1,200円
サッカーの個人スキルの向上や心身の健全育成を図ります。



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

元気もりもり教室

対象：50歳以上 金曜日
月額：1,200円 10:00～11:00
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。

ラージボール教室

対象：50歳以上 木・金（いずれか）
月額：2,200円 13:00～14:30
初心者から経験者までレベルに合わせた教室です。



ミニテニス教室

対象：50歳以上 毎週
月額：2,500円
初心者から経験者までレベルに合わせた教室です。

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

多種目スポーツ講座

対象：高校生以上 木曜日
月額：1,600円 10:00～11:30
毎週異なる様々なニュースポーツを楽しむ教室です。



マシントレーニング教室

対象：高校生以上 水曜日
月額：2,200円 19:30～20:45
個々の目的にあった運動プログラムを作成し、マシンの使い方指導などを行います。

ファン! フィットネス

対象：高校生以上 水曜日
月額：1,600円 14:00～15:00
種目を限定せず幅広いフィットネスを行います。

レッツ! アクアビクス

対象：高校生以上 水曜日
月額：2,500円 10:00～11:00
水中でのウォーキング、エアロビクスを行います。

エアロ&ステップエクササイズ

対象：高校生以上 月曜日
月額：1,600円 19:30～20:30
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。

ヨーガ教室

対象：高校生以上 秋頃開催
参加料：未定
ヨーガ独特のポーズによって、心身のリフレッシュを図ります。



はじまりの春! 入会受付中

入会特典!

入会いただいた皆様に
Tシャツプレゼント!!



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。



お申込み・お問い合わせ

スポーツクラブのしろ

〒016-0803 能代市大町 9-53

能代市総合体育館内

TEL 0185-54-3607 / FAX 0185-52-0359

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