

スポーツクラブのしろ お知らせ

体験について



体験料金 500円



体験は原則お一人様1教室1回のみになります。
体験当日のお申込みも可能です。

※会員の方は月1回600円でどの教室にもご参加できる共通参加券を販売いたします。
ご都合でその月に1回だけしかご参加できない方は是非ご利用下さい。



教室情報！

※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。

ヨーガ教室 11/1 よりスタート！毎週火曜日開催！



対象：一般男女 定員：先着 20 名
月額：2,000円 19:30～20:45
講師：大山 美樹 先生

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。



オススメ教室紹介

ラージボール卓球教室



対象：50歳以上 毎週木曜日（祝日除く）
月額：1,600円 13:00～14:30
講師：ラージボール卓球協会
初心者から経験者までレベルに合わせた教室です。

今話題の卓球！
ぜひご参加下さい！！



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



投げる・跳ぶ・走るの基本動作で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。
種目例：マット運動、ステップ運動
ボール運動など...

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。

種目例：バブルサッカー、ピロポロ
ユニホック、卓球、バドミントンなど...

エアロ&ステップエクササイズ

対象：一般男女 毎週月曜日（祝日除く）
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。



ファン！フィットネス

対象：一般男女 毎週水曜日（祝日除く）
月額：1,600円 14:00～15:00

エアロビクスやダンベルを使ったエクササイズ、または脳トレ運動を行います。



会員募集中

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、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。

入会特典！

入会いただいた皆様に
Tシャツプレゼント



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/club.html>