

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、会員募集中！！

子供の成長段階にあわせた運動・スポーツ教室

幼児運動教室

対象：4歳～未就学児 曜日：土曜日（隔週）
月額：1,200円
時間：10:00～10:45 定員：20名
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 曜日：毎週火曜日
月額：2,200円（1家族）
時間：19:30～20:30 定員：30名（15家族）
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 短期

対象：小学生3～6年生
期間：7/31、8/1、8/2、8/3
月額：1,200円
時間：10:00～11:30 定員：15名
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。

技術向上や競技力レベルアップを目指すスポーツ教室

バスケットボール教室

対象：小学生 曜日：月曜日（隔週）
月額：1,200円
時間：16:30～19:00 定員：20名
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。



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

軽運動教室

対象：40歳以上 曜日：毎週金曜日
月額：1,200円
時間：10:00～11:00 定員：30名
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。

初心者ラージボール卓球教室

対象：40歳以上 曜日：毎週木曜日
月額：1,600円
時間：13:00～15:00 定員：20名
誰もが気軽に簡単に始められ、初心者の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

エアロ&ステップエクササイズ

対象：高校生以上 曜日：毎週月曜日
月額：1,600円
時間：19:30～20:30 定員：30名
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 曜日：毎週火曜日
月額：2,000円
時間：19:30～20:45 定員：20名
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。

ファン！フィットネス

対象：高校生以上 曜日：毎週水曜日
月額：1,600円
時間：14:00～15:00 定員：30名
種目を限定せず幅広いフィットネスを行います。

マシントレーニング教室

対象：高校生以上 曜日：毎週水曜日
月額：2,200円
時間：19:30～20:45 定員：15名
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。



多種目スポーツ教室

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

5月よりスタート！*****

朝ヨーガ教室

対象：高校生以上 曜日：毎週水曜日
月額：2,000円
時間：10:00～11:15 定員：20名
人気のヨーガを午前も開催！心も体もリフレッシュを図ります。



太極拳教室

対象：高校生以上 曜日：毎週月曜日
月額：2,000円
時間：11:00～12:00 定員：20名
太極拳独特の体の流れやリズム、形を行い健康づくりを図ります。



※施設の空き状況により、日時等は変更になる場合があります。

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。

4月30日まで

春のお友達紹介キャンペーン実施中！

お好きな教室を**1カ月無料！**

詳しくは、ホームページまたは電話でお問い合わせください。

入会特典！！

スポーツクラブのしろ

TEL 0185-88-8454 / FAX 0185-88-8526
<http://www.noshiro-sports.info/club.html>