

夢中になれるスポーツ教室



誰でも気軽に参加できる
教室が盛りだくさん！

小学生対象

ファイトスタイルエクササイズ

お仕事帰りでも可能な夜クラス登場
運動不足解消の週1全6回コース

昼クラス 毎週水曜日

10/16～11/20(6回)
pm2:00～pm3:00

夜クラス 毎週月曜日

10/21～12/2(6回)

pm7:30～pm9:00 参加費 各2,000円

格闘技の動きを取り入れた動きで音楽に合わせて行う、
ストレス解消&フィットネス教室となっています。
初めての方にもできるよう、基本の動きから始められる
ので、経験がなくても参加できます！



ジュニアバドミントン教室

11月開催予定

参加費 2,000円



小学生を対象に、今人気の
バドミントンを一から覚え
てみよう！小学校1年生か
ら参加可能です！（用具不要）

男のヨガ教室

一般男性対象

12月開催予定

参加費 2,500円

夜8時～開講予定



ヨガの呼吸でゆったりと
リラックスしながらリフ
レッシュできる！
意外と運動にもなるヨガ
を体験してみましょう！

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。

スポーツの秋！ イベントのごあんない ※表紙もご覧ください！

スポーツ医科学研修講座

指導に役立つ！スキルを身につけよう

“夢をかなえるコーチングコミュニケーション”

11月16日(土) 午後4時50分～午後6時30分

参加無料でどなたでも参加できます！

会場 プラザ都

スポーツ指導に限らず、コミュニケーションは日常
生活においてもとても重要なスキルです。職場で人
材育成がうまくいかない(ビジネスコーチング)、人
間関係を良くしたい、もちろんコーチになりたい方
にも是非参加していただきたい講座です。

受付午後4時～



コーチングとは、相手の可能性を引き
だし、自分で考え、行動することを促
すコミュニケーションのスキル



講師 阿部侑生

生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ

能代市総合体育大会開幕！

スポーツの秋本番！

総合開会式 10月6日(月) 午前8時30分 能代市総合体育館



市民の健康増進と体力の向上を図り、あわせて地域スポーツの活性
化と競技力の向上・スポーツ・レクリエーションの普及を目指して
行われる、各種の大会を開催するにあたっての開会式を能代市総合
体育館にて行います。これを皮切りに各種様々なスポーツ大会が開
催され能代の“スポーツの秋”がいよいよ始まります！

新規賛助会員様！「新たに能代のスポーツサポーターに加わりました！」

ご協力ありがとうございます！

入会申込み順

●秋田グリーンメンテナンス

●大湊印刷 みちのく印刷所 東京海上日動 東北ビルカンリ・システムズ

また、新規・継続の個人賛助会員44名の方々、ご協力誠にありがとうございます。

賛助会員募集

あなたもまちのスポーツサポーターになれます！

賛助会員募集中！

市民の皆さんのスポーツに対する幅広いニーズに応
えるべく、様々な活動を展開しております。ご支援
をよろしくお願いいたします。

入会の手続き

右記のお問い合わせ先にご連
絡ください。申込書及び振り
込み用紙をお送りします。

入会金

個人会員：1口/年間 7,000円
法人会員：1口/年間 15,000円

お問い合わせ先

〒016-0803 能代市大町9-53

能代市総合体育館内

NPO 法人能代市体育協会指定管理事務局

TEL 0185-54-3607

FAX 0185-52-0359