

ボリュームアップし参加しやすくなったスポーツ教室

5月よりスタート参加受付中

16歳以上 フレッシュスポーツ講座 昼&夜
 いろんなスポーツが体験できる！

毎週①木曜 午前10時 ②水曜 午後7時半

昼&夜開講！



毎回異なるスポーツや運動を行う教室で、主にニュースポーツなどのすぐに覚えられて始められる種目をメインとして初めて行う方でも、楽しく続けられる教室です。

卓球・8人バレーボール・バドミントン・ミニテニス・ユニカール・グラウンドゴルフ・その他いろいろ企画あります。

参加料 4,000円(12回) 16歳以上～(男女)
 昼 10:00～11:30 定員 25名
 夜 19:00～20:30 場所 能代市総合体育館

16歳以上 RanRanフィットネス! 昼&夜
 エアロビやマシントレーニングですっきり

毎週①水曜 午後2時 ②月曜 午後7時半

昼&夜開講！



注目のフィットネス専門のクラスです。エアロビクスやボクササイズなど、楽しみながら運動できるプログラムを提供します。女性だけではなく男性の方も参加可能です。

ボクササイズ・エアロビクス・マシントレーニング・軽運動ストレッチエクササイズなど。

参加料 4,500円(12回) 16歳以上～(男女)
 昼 14:00～14:50 定員 30名
 夜 19:30～20:20 場所 能代市総合体育館

50歳以上 健康 笑顔 元気運動教室 ☆ 昼
 普段運動していない方にぴったりの教室！

隔週金曜(月2回)午前10時～

昼のみ開講！



隔週の月2回だけの教室！負担なくはじめられ、普段あまり運動していない方、スポーツや運動に抵抗のある方などを対象に、からだひとつで簡単にできる健康運動を中心に行う教室です。

家でもできる健康運動・健脚度診断・健康についての講話など、スポーツではない運動の習慣を身につける。

参加料 4,000円(12回) 定員 40名
 昼 10:00～11:00 50歳以上～(男女) 場所 能代市総合体育館

小学生と保護者 親子&ジュニア能力発達教室 夜
 スポーツのセンスはこの時期しか身に付かない

毎週火曜 午後7時半～

夜のみ開講！



親子で一緒にいろいろなスポーツを体験できる。スポーツだけではなく、親子で協力しながら、子どもの身体能力を向上させる運動プログラムもありますよ！

バドミントン・バスケットボールなどから、運動の基礎能力(飛ぶ・走る)を高める体操などのプログラム

参加料 1家族 4,000円(12回)
 夜 19:00～20:30 定員 15組30名程度
 小学生と保護者 場所 能代市総合体育館

いつからでも始められる 常設教室

季節ごとの教室春・初夏編

5/21～毎週水曜日 午前9:00～11:30
らくらくウォーキング教室
 散歩じゃない正しいウォーキングで楽しくで歩こう！



すぐに始められるウォーキングですが、ただ歩くだけではなく、意識して歩くことを見据えたウォーキング講座です。これを機会に歩く習慣を獲得してみませんか？

市内のウォーキングコースや風の松原のウォーキング、雨の日は体育館での軽運動やウォーキングレッスンなどを行います。

参加料 4,000円(12回)
 昼 9:00～11:30 定員 25名
 18歳以上～(男女) 場所 風の松原、他

5/19～毎週月曜日 午後2:00～2:50
水中運動教室
 散歩じゃない正しいウォーキングで楽しくで歩こう！



比較的人の少ない時間帯のプールで行う教室です。水中での運動なので身体にかかる負担も少なく、泳ぐこともないので誰にでもできる運動効果の高い教室です。

水中ウォーキング・水中での体操・音楽合わせた水中エクササイズ

参加料 4,000円(12回)
 昼 14:00～14:50 定員 25名
 18歳以上～(男女) 場所 市民プール

6/2～毎週月曜日 午前10:15～11:45
ヨガ教室 **※注意こちらの教室は女性限定です。**
 なんと、体育館でヨガがでちゃう！(研修室で行います。)



さまざまなレベルやスタイルがあるヨガですが、初心者を対象に行います。体育館で非日常的なヨガの雰囲気を感じ、ヨガの世界へハマる方続出中！※外から見えない体育館の研修室で行います。

ヨガ独特の呼吸、ポーズ、パワーヨガ(フィットネス運動)

参加料 4,000円(12回)
 昼 10:15～11:45 定員 30名
 18歳以上～(女) 場所 能代市総合体育館

6/8～毎週土・日曜日(土曜日は予約制)
 気象状況により当日中止となる場合があります。午前10:00～正午ごろ
ウォータースポーツ教室(ヨット&カヌー)
 ヨットやカヌーを乗りこなそう！



風を利用して進むヨットや自分だけの力で進むカヌーは、一度乗ったらハマること間違いなし！この教室に参加すれば、ヨットやカヌーを一人で自由に操作できるまでになります！用具も全て用意されているので安心です。

ヨット(OP級)カヌー(一人乗り)その他大型のヨットなども体験できます。※こちらの教室は期間中8回の参加で卒業となります。

参加料 4,000円(8回) 定員 12名(16歳以上)
 昼 10:00～正午ごろまで 場所 米代川河口

季節に合わせた 期間限定教室