

夢中になれるスポーツ教室受講生募集



だれでも気軽に参加できる
教室が盛りたくさん！

★ いつからでも参加可能！通年型教室、フリー参加型

皆様のご要望と参加しやすさを求めて昨年度までは、約6回～8回で終了していた教室が今年度よりパワーアップ！して、通年開催の教室に生まれ変わりました。

フレッシュスポーツ講座



楽しみを求め、
汗を流す運動！

この講座は、誰でも簡単にできるニュースポーツを中心に様々な種目を行います。運動と楽しみを求める方にオススメの教室です！！



毎週木曜 10時～
参加料 4,000円(12回)
一般 16歳以上

RanRanフィットネス



飽きのこない、
プログラム講座！

人気の高いフィットネスに特化した教室！エアロビ・ボクササイズ等フィットネスプログラムを行います。体力維持や体型が気になる方にオススメ講座です！！



毎週月曜 14時～
毎週水曜 19時30分～
参加料 4,500円(12回)
一般 16歳以上

通年型 教室

親子&ジュニア能力発達教室



子どもたちの、
将来性を磨きます！

親子で一緒にいろんなスポーツ体験を通じて、子どもたちの運動能力向上を目指します。子どもたちのスポーツセンス向上を、幅広い体験・親子の協力・運動プログラムを通して導き、引き出します。



毎週火曜 19時30分～
参加料 4,000円(12回)
小学生と保護者対象

健康・笑顔・元気運動教室



運動不足の解消と
爽やかな汗を流そう！

普段あまり運動をしていない方へ向けた負荷の軽い教室です。自分で行える運動を中心とした簡単な健康運動や健康にまつわる知識を身に付けます。



隔週金曜 10時～
参加料 4,000円(12回)
50歳以上

筋力アップ教室 平成27年1月14日開始！

効率的な運動で、
筋力増強しよう！

トレーニングマシンの正しい使い方や、トレーニング方法のプログラムなど自分に合った方法を身に付け、効率的な筋力増強を目指します！



毎週水曜 19時30分～
参加料 3,000円(8回) 一般 16歳以上

短期型 教室

スポーツ教室 お申込方法

能代市総合体育館窓口へ

※参加料を添えて、
参加申込書（窓口にあります）
を提出して下さい。
（電話受付もしております！）