

スポーツ教室受講者募集

※施設の空き状況により、
日時が変更になります。

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
はまること間違いなし!!

マリンスポーツ教室

好評開催中!!

対象：小学3年生～一般
期間：9月23日まで 毎週日曜日
時間：10:00～12:00
場所：B & G 海洋センター艇庫付近

参加料
1回 100円
(保険料含む)

指導者が初めてでもしっかりと
アドバイスをしてくれます!
お友達を誘って参加してね!



親子で楽しめる充実した運動プログラムを提供します!

体験版! ファミリースポーツ教室

対象：小学1年生～6年生と保護者
期間：8月19日(日曜日)
時間：10:00～13:00
場所：能代市総合体育館
「軽運動場・格技場」
参加料：1人 500円



一日限り

定員
40名

毎週異なるニュースポーツや競技スポーツを体験できます!

体験版! 多種目スポーツ教室

申し込みは 7/30(月)まで



定員
15名

対象：一般
期間：8月2日～9月20日
毎週木曜日 全8回開催
時間：10:00～11:30
場所：能代市内体育施設
参加料：2,000円
(体験の場合は1回500円)

ヨットやカヌーを実施、海洋性レクリエーシ
ョンの楽しさを味わうことができます

プールでヨット & カヌー教室

申し込みは 7/31(火)まで



定員
15名

対象：小学3年生～6年生
期間：8月6日～9日 全4回開催
時間：10:00～11:30
場所：市民プール
参加料：2,000円



初めてのルーシーダットン教室

申し込みは 8/14(火)まで

定員
30名



タイに古くから伝わる健康法・ルーシーダットン独自の呼吸法とともにポーズを行うことで、
体の不調を直し、疲れを癒す、リラクゼーションを体験します。



๑๑๒๓๔๕๖๗๘๙๐

対象：一般
期間：8月18日、25日、9月1日、
15日(各土曜日 全4回開催)
時間：19:00～20:00
場所：能代市総合体育館 格技場
参加料：2,000円

初めてのスローエアロビクス教室

高齢者・
運動初心者
向け

定員
30名

申し込みは 8/17(金)まで

日本エアロビクス連盟が提唱する健康寿命の延
伸を目的とした健康体力づくりのための運動プ
ログラム、スローエアロビクスを行います。認
知症予防にも効果が期待できる軽運動です。



対象：40歳以上
期間：8月21日、28日、9月4日、
11日(各火曜日 全4回開催)
時間：13:30～14:30
場所：能代市総合体育館 体育場
参加料：2,000円



●持ち物は、動きやすい服装、内ズック、タオル、飲み物●初心者の方でも気軽に楽しめます。

スポーツ教室お申し込み方法

能代市総合体育館まで、参加費用を添えて、参加申込書を提出してください。

スポーツ保険加入のため、電話でも受付いたしますが、教室開始前に窓口で参加費用をお支払いください。

連絡先問い合わせはTEL 0185-54-3607。