

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

NEW!! 親子遊び・運動教室

対象：3歳～未就学児 曜日：土曜日（隔週）
月額：1,200円（1家族） プレ・ゴールデン
時間：10:00～10:45 定員：20名 エイジ向け
マット運動・体操・ボール遊び・ACPを親子で体験し、プレゴールデンエイジ期の運動能力の向上とできた、やれたなどの達成感を促します。

★ 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） 子どもの体力向上と
時間：19:30～20:30 親子の
定員：30名（15家族） スキンシップに
毎週異なる種目やSAQトレーニングや小学生用のACPを取り入れ、子どもの基礎体力向上と親子のコミュニケーションの場を提供します。

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4～6年生 個人スキル
曜日：水曜日（隔週） 月額：1,200円 アップに
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練習・ゲームに対する向き合い方を指導、心身の健全育成を図ります。

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

太極拳教室

対象：高校生以上 曜日：毎週月曜日 体幹を鍛え
月額：2,000円 健康増進に
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。

★ 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 日常生活に
月額：1,600円 活力を！
時間：19:30～20:30 定員：30名
フィットネスエクササイズを行い脂肪燃焼やストレス解消を促します。

★ ヨーガ教室

対象：高校生以上 曜日：毎週火曜日 夜に疲れを
月額：2,000円 癒しませんか
時間：19:30～20:45 定員：20名
仕事が終わってからの、日常の疲れを癒すプログラムを行います。

ファン！フィットネス

対象：高校生以上 曜日：毎週水曜日 お昼下がりの午後
月額：1,600円 汗をかく
時間：14:00～15:00 定員：30名 スッキリ!!
有酸素運動や筋力向上運動、無酸素運動など幅広いフィットネスを行います。

※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。

●入会申込書に必要な事項を記入の上、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。

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 1か月に一度
曜日：毎週金曜日 簡単な体力測定
月額：1,200円 を実施！
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。



ラージボール卓球教室

対象：40歳以上 初級・中級コース 個人指導を
曜日：毎週木曜日 月額：1,600円 行います
時間：13:00～15:00 定員：20名
誰もが気軽に簡単に始められ、初心者レベルに合わせた教室です。

5月より開催!! 昨年好評を得た教室です!!

NEW!! スローエアロビクス教室

対象：40歳以上 歌謡曲に合わせて
曜日：第2、第4水曜日 口ずさみながら
月額：1,200円 身体を動かしませんか
時間：10:30～11:30 定員：30名
誰もが気軽に簡単に始められ、初心者レベルに合わせた教室です。



★ マシントレーニング教室

対象：高校生以上 2か月に1回の個人
曜日：毎週水曜日 カウンセリング
月額：2,200円 を行います
時間：19:30～20:45
定員：15名
4種類のプログラムを20歳～40歳向けのプログラムと40歳以上のプログラムに分け、年代とその人に合った運動プログラムを提供します。



朝ヨーガ教室

対象：高校生以上 曜日：毎週水曜日 心も身体も
月額：2,000円 スッキリ!!
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。

多種目スポーツ教室

対象：高校生以上 曜日：毎週木曜日 人気種目月間も
月額：1,600円 実施します!!
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。



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
あります

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>