

クリーンフェスティバル2019

7月21日(日) 7:30~8:30

B & G 海洋センター艇庫

※雨天時決行(荒天中止)

軍手、ごみ袋、デレッキなどはこちらで用意します
汚れてもよい服装、ズックで参加ください



5人1組のチーム戦で行い、優勝チームには賞品をプレゼントいたします。皆さんお誘いの上参加しませんか? 参加無料。

申込・問い合わせ先 能代市総合体育館 ☎ 54-3607

第6回

バスケットボールキャラバ

サマーリーグ IN 能代

観戦無料

8月10日~12日

合同合宿・公開練習試合を予定

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

親子遊び・運動教室 NEW!!

対象：3歳~未就学児・保護者
曜日：土曜日(隔週) 月額：1,200円(1家族)
時間：10:00~10:45 定員：20名(10家族)
ボール遊び、アクティブ・チャイルド・プログラムを親子で体験できます。

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
月額：2,000円
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。



ファン! フィットネス

対象：高校生以上 曜日：毎週水曜日
月額：1,600円
時間：14:00~15:00 定員：30名
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。

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。

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 曜日：毎週金曜日
月額：1,200円
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、脳トレなど行います。



スローエアロビクス教室 NEW!!

対象：40歳以上
曜日：第2、第4水曜日
月額：1,200円
時間：10:30~11:30 定員：30名
健康寿命の延伸を目的とし、無理なく健康づくりが行えます。

多種目スポーツ教室

対象：高校生以上 曜日：毎週木曜日
月額：1,600円
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>

●入会申込書に必要事項を記入の上、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。