

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・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）
時間：19:30～20:30 定員：30名（15家族）
毎週異なる種目や小学生用のアクティブ・チャイルド・プログラムを取り入れ、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。



技術向上や競技カ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 曜日：水曜日（隔週） 月額：1,200円
時間：16:30～19:00 定員：20名
●講師● 高橋 英章先生 JBA公認C級コーチ
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。

●講師● 高橋 英章先生 JBA公認C級コーチ

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
●講師● 丸橋多美子先生 3段、日本連盟公認A級指導員
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。

●講師● 丸橋多美子先生 3段、日本連盟公認A級指導員

★ エアロ&ステップエクササイズ

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
●講師● 安井加奈子先生
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。

定員に達しました

★ ヨーガ教室

対象：高校生以上 曜日：毎週火曜日 月額：2,000円
時間：19:30～20:45 定員：20名
●講師● 大山 美樹先生
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。

●講師● 大山 美樹先生

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
●講師● 佐藤美奈子先生 戸松くみ子ジャズダンス、エアロビクス講師、B-blood 主宰
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。

●講師● 佐藤美奈子先生 戸松くみ子ジャズダンス、エアロビクス講師、B-blood 主宰

※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 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、運動、脳トレなど無理なく運動に取り組みます。

1か月に一度簡単な体力測定を実施!



ラージボール卓球教室

対象：40歳以上 曜日：毎週水曜日 月額：1,200円
時間：10:00～11:00 定員：20名
●講師● ラージボール卓球協会
気軽に始め、楽しみ、個人のレベルに合わせた指導コースで、健康増進を促します。

定員に達しました

5月より開催!! 年配向けのエアロビクス教室です

NEW!! スローエアロビクス教室

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
●講師● 川尻 邦子先生
健康寿命の延伸を目的とし、無理なく健康づくりが行え、「体を開く・ひねる・伸ばす」といった運動を行います。

●講師● 川尻 邦子先生



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

★ マシントレーニング教室

対象：高校生以上 曜日：毎週水曜日 月額：2,000円
時間：19:30～20:45 定員：15名
●講師● 小笠原 光先生/フィットネスプログラマー
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。

2か月に1回の個人カウンセリングを行います



定員に達しました

キル維持コース リハビリコース

朝ヨーガ教室 あと2名

対象：高校生以上 曜日：毎週水曜日 月額：2,000円
時間：10:00～11:15 定員：20名
●講師● 大山 美樹先生
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。

●講師● 大山 美樹先生

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。

人気種目月間も実施します!!



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