

体協の短期教室のお知らせです!!

各教室1回500円で体験できます。

ファミリースポーツ塾 陸上競技塾

期間：10月6日(日)、12日(土)、
19日(土)、26日(土) 全4回
時間：9:30～11:30
場所：能代市陸上競技場(小雨決行)
対象：小学校1～6年生と保護者 10組
参加料：1組 2,000円



1秒でも早く走れるコツ、長く走れるコツ
正しい走り方、走り幅跳び、走高跳の方法

申込締め切りは
10月2日(水)まで

※保護者の方には、走り方のポイントなど伝授します。
一緒に運動しながらでもOK!

講師/能代山本ジュニア陸上競技クラブ、
能代山本陸上競技協会 鈴木絵里

初めてのバレトン教室

期間：10月12日、19日、11月2日、16日
隔週土曜日 全4回
時間：19:00～20:00
場所：能代市総合体育館 格技場
対象：一般男女 参加料：2,000円

定員
30名



申込締め切りは
10月7日(月)まで

バレトンとは…フィットネス、バレエ、ヨガの要素を融合したボディメイクエクササイズです。代謝、バランス能力、柔軟性の向上に効果が期待できる軽運動です。

●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TEL0185-54-3607。

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!!

●初めての方は1回は無料で体験できます。2回目は500円でもう一度体験可能です●

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。

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。



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。

多目的スポーツ教室

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。



年会費(スポーツ傷害保険含む)

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。

入会特典あります

2019年度
の会員数が **200名** 達成しました

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。

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