

短期教室のお知らせ

初めてのバレトン教室

昨年大好評!!

期間：10/5、12、11/2、23、12/7、14、
1/11、25 (月2回 月曜日 全8回)

時間：15:30～16:30

場所：能代市総合体育館 格技場

対象：一般男女 定員：20名

参加料：1人 4,000円 (傷害保険料含む)

講師 猿田千秋
バレトンインストラクター



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。

初めての山登り教室



1回目 10/7 (水) 10:00～11:30

2回目 10/14 (水) 10:00～11:30

3回目 10/21 (水) 10:00～11:30

4回目 11/1 (日) 9:00～16:00

(予備日 11月7日(土))

定員：15名 参加料：2,000円

説明／山登りの基本 集合場所：能代市総合体育館
オリエンテーション・山の楽しみ・装備等

実技／平地での歩き方 集合場所：風の松原陸上競技場
ポールを使った歩き方 (風の松原)

実技／山での歩き方 集合場所：道の駅ふたついで
疲れにくい登り方・下り方 (きみまち阪)

実践／山登り 集合場所：七座山登山回駐車場 (旧天神荘跡地)
七座山登山 (昼食は各自ご持参ください)



講師 ニツ井山の会

ファミリー いまいま体操塾



苦手を克服!

できるを伸ばそう!



種目を絞って集中的に行うことで「できる!」「できた!」の成功体験を得ます。

開催日時

11/3

火曜

マット運動

10:00～12:00

8

日曜

跳び箱

15

日曜

鉄棒

能代市総合体育館

23

月曜

まとめ

全4回

参加料

1組 2,000円 (傷害保険料含む)

小学校1～6年生と保護者 15組

※保護者の方には、各種目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 梅田 秀一 (能代市体操協会)
国際体操連盟審判資格



初めてのマシントレーニング教室

ランニングマシン、エアロバイクなどの有酸素運動とトレーニング機材を使ったトレーニングの方法をお教えいたします。
一人でもマシンを正確、有効に使い、理想の体を目指しましょう!!

講師 小笠原 光
フィットネスプログラマー



能代地区

期間：11/18～12/23

(毎週水曜日 全6回)

時間：10:00～11:30

場所：能代市総合体育館
トレーニングルーム

対象：一般男女 定員：10名

参加料：1人 2,000円

ニツ井地区

期間：11/19～12/24

(毎週木曜日 全6回)

時間：19:00～20:30

場所：ニツ井町総合体育館
トレーニングルーム

対象：一般男女 定員：8名

参加料：1人 2,000円

※申し込みはニツ井町総合体育館 (73-6111) まで



1回目 / トレーニングの必要性和有酸素運動

2回目 / 上半身トレーニング

3回目 / 下半身トレーニング

4回目 / まとめと体幹トレーニング

5回目 / フリートレーニング

6回目 / フリートレーニング

お申込み方法

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下さい。
お問い合わせは能代市総合体育館 (54-3607) まで。