

NPO法人能代市体育協会スポーツ賞授与式

5月30日、NPO法人能代市体育協会スポーツ賞授与式が能代市総合体育館で行われ、スポーツ振興に尽力、顕著な功績をあげた個人、また、全国大会等で優れた成績を収めた選手ら3名を表彰しました。

- ◇栄光賞◇伊藤心(ニツ井町フェンシング連盟)
- ◇生涯スポーツ賞◇(団体)
宝来ユニカ 秋林英子・秋林信郎(能代市ユニカール協会)

新しいトレーニングマシンを導入!!



▲クロストレーナー(能代市総合体育館)

能代市総合体育館に新たに「クロストレーナー」を2台導入。ランニング、ウォーキングの動作、階段を登るといった脂肪燃焼に効果的な動作が詰まっているのが特徴で、さらに腕も動かすので下半身だけでなく上半身も鍛えて効率よく全身で有酸素運動ができるマシンです! また、ニツ井町総合体育館にはコードレスバイク5台を更新。

ダイエットや肉体改造を目指している方!是非、トレーニングルームをご利用ください!

コードレスバイク(ニツ井総合体育館)▶



営業時間 10:00 ~ 21:00

■トレーニングルーム利用料金案内(1人につき1回)

能代市総合体育館
高校生 110円
一般 230円

ニツ井町総合体育館
一般 200円
70歳以上 100円

■中学生以下のトレーニングルームの利用について■

利用料は無料となります。ただし、中学生以下の方は筋力系マシンのご利用はできません。また、18時以降は保護者同伴での利用となります。

個人利用者への 特別利用券の発行について

能代市総合体育館及びニツ井町総合体育館のトレーニングルームと能代市陸上競技場を50回利用された方に**無料券を3枚進呈**します!
ご利用お待ちしております!

体成分測定会

どこにどれくらいの筋肉がついているか
肥満度はどの程度か
栄養状況はどうかをチェックできます!!

体を構成している体成分(筋肉量、脂肪量、基礎代謝等)を一目で見ることが可能なInBody▶

実施日: 毎月第一水曜日

(10/7、11/4、12/2、1/6、2/3、3/3)

時間: 9:00~19:00 ※10名以上の団体での測定の場合は日時については応相談。

午前の部 9:00~12:00 (最終受付11:30)

午後の部 13:30~17:00 (最終受付16:30)

夕方の部 17:30~19:00 (最終受付18:30)

料金:
1回**100円**

対象: 中学生以上 場所: 能代市総合体育館



InBody(インボディ)を活用した体成分の測定・説明。説明後、運動相談を実施します。

各種教室等の新型コロナウイルス感染防止対策について

下に該当する方は参加をお控え下さい

- ◇ 咳や発熱(37.5℃以上)体調のすぐれない方(咳、倦怠感、嗅覚や味覚の異常など)
- ◇ ご家族等で、感染・濃厚接触の疑いがある方、県外から戻られた方
- ◇ 2週間以内に県外(特定警戒都道府県)へ行った、もしくは戻られた方

参加する場合の注意事項

- ◇ 教室前に検温を実施いたします。37.5℃以上の方は体調に問題がなくても参加をお控えいただけます
- ◇ 教室に参加する際は、事前に手洗い・うがい、アルコール消毒をお願いいたします。
- ◇ マスクを持参し、受付時や着替えなどスポーツを行っていない際や会話する際にはマスクの着用をお願いいたします。