

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

## 4月1日より お友達紹介キャンペーン開催

### 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

対象：3歳～未就学児 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）

マット運動・体操・ボール遊び・ACP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。

#### 低学年運動教室

対象：小学1～3年生 曜日：土曜日（隔週）

月額：1,200円

時間：11:00～12:00 定員：15名

投げる・走る・跳ぶの基本的な運動スキルの向上と小学生低学年体育の内容を行い、ジュニアの運動能力とコミュニケーション能力の向上を図ります。

#### ★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SAQトレーニングや小学生用のACP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。

### 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。

#### ★エアロ&ステップエクササイズ

対象：高校生以上 曜日：毎週月曜日

月額：1,600円

時間：19:30～20:30 定員：30名

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。

#### ★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

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。

#### 朝ヨーガ教室

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

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。

#### 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。

（詳細はお問い合わせ下さい）

### 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：月曜日（隔週）

月額：1,200円

時間：16:30～19:00 定員：20名

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。

### 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・介護予防教室

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

家でも簡単にできる筋力トレーニングを実施し無理なく健康増進が図れる運動をし、健脚度測定を実施し運動意識と健康意識の向上を図ります。

#### スローエアロビクス教室

対象：40歳以上 曜日：水曜日（隔週）

月額：1,200円

時間：10:30～11:30 定員：40名

健康体づくりのための運動プログラムで高齢者やエアロビクスを行いたくけど強度が高くて長続きしない方にオススメ。

#### ラージボール卓球教室

対象：40歳以上 曜日：毎週木曜日

月額：1,600円

時間：13:00～15:00 定員：25名

初心者・中級者に分け、個人のレベルに合わせて指導します。

#### 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。

#### ★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：2,200円

時間：19:30～20:45

定員：15名

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。

#### 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。

※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。

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

残りわずか

残りわずか

残りわずか

脂肪燃焼コース  
筋力アップコース  
体力維持コース  
リハビリコース

残りわずか

入会特典  
あります