

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

入会前に体験できます 1回目は無料体験。2回目は500円。3回目は入会が必要になります。

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

対象：3歳～未就学児 曜日：土曜日（月2回）
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（月2回）
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。

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

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：50名
誰もが気軽に簡単に始められ、初心者のレベルに合わせた教室です。

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。

※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。

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。



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。



★バランスボール&バレトン教室

対象：高校生以上 曜日：土曜日（月2回）
月額：1,200円
時間：19:00～20:00 定員：20名
バランスボールを活用して体幹の強化とフィットネス、バレエ、ヨガの要素を融合したバレトンを行います。

入会特典
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