

美ユティー BodyWave® 体験会

バンドを使って体を鍛える「美ユティーBodyWave® 体験会」を2月13日能代市総合体育館で実施。フィットネスインストラクターの保坂公美さんを講師に18名が参加。バンドで両手首を固定し両腕を上には伸ばしてステップを踏んだり、ウォーキングをしたりして体を動かし、参加者は汗を流していました。

セクシーポーズ♪

参加者の声

腰が悪い自分でもこれなら続けられそう(70代女性)
楽しく、いい汗をかけた(50代女性)



くびれ

効果効用

- ① 背骨のつまりを取る
- ② くびれを作る
- ③ 姿勢改善
- ④ 太りにくい身体作り
- ⑤ 腸活改善

美ユティーBodyWave®はWaveバンドという専用のツールを使い、バンドのテンションを利用し、身体を曲線的にしなやかに動かしながら全身を鍛える調整系プログラムです。

短期教室のお知らせ

美ユティー BodyWave® 教室

4/12、26、5/10、24、
6/14、28、7/12、26
全8回隔週金曜日
19:00~20:00

会場 / アリナス 参加料 / 4,800円
講師 / 保坂公美さん
(フィットネスインストラクター)
対象 / どなたでも 定員 / 20名
服装・持ち物 /
動きやすい服装、内ズック、飲み物、汗拭きタオル

申し込みお問い合わせ NPO法人能代市スポーツ協会(能代市総合体育館内 ☎ 54-3607) まで

スポーツ協会の短期教室レポート

ファミリースポーツ塾



水泳、体操に続き、小学校低学年体育を内容とした「ファミリースポーツ塾」を12月10日から全4回開催しました。走る、投げる、跳ぶなどの基本的動作の指導や、遊びを取り入れた運動を行い、親子で楽しくコミュニケーションをとりました。



参加者の声 ・子どもと一緒に身体を動かすことができとても楽しかった。
・基礎から遊びの要素を取り入れて教えてくれるのでとても良かった。

REPORT REPORT REPORT REPORT REPORT

ステップエクササイズ教室



1月18日から全8回開催の「ステップエクササイズ教室」に市内女性14名が参加。音楽に合わせてステップ台を使った昇降運動を行い、参加者は汗を流していました。



参加者の声 ・階段を登るようなステップは運動不足にいいと思った。
・普段の生活の中で後ろ歩きをすることがないので良い刺激だった。

イペヨトレポート

スポレクフェスタふたつ



1月14日、二ツ井町総合体育館で開催された「スポレクフェスタふたつ」には小学生から大人までの幅広い年代の74名が参加。ニュースポーツなど様々な種目を体験し、汗を流していました。



第22回能代市ドッジボール大会

能代市総合体育館を会場に2月11日「第22回能代市ドッジボール大会」が開催されました。県内の小学生8チーム、一般9チーム225名が参加し、白熱した試合を繰り広げました。

ドッジボール大会結果はこちら

小学生の部	1位 能山ゼルス・ドジャース
	2位 FM13
	3位 横手かがやキッズ
一般の部	1位 常盤D・B・C
	2位 Team☆S
	3位 NOVA

パフォーマンス賞 R18
珍プレー賞 ディープインパクト
応援賞 飯田川ファイターズ
能代市山本郡スポーツ協会会長賞
(株) 森山製作所

第43回B&G財団会長杯バドミントン大会



2月17・18日能代市総合体育館にて「第43回B&G財団会長杯バドミントン大会」が高校生以上のバドミントン愛好者を対象に開催されました。県内外74チーム476名が参加し、熱戦を繰り広げていました。

