

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

※クラブ会員はいろいろな教室を1か月間無料で体験できます。

## 入会前にいつでも体験できます

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。

### 幼児～小学生向けのスポーツ教室

#### 親子運動・遊び地域体験教室

対象：3歳～小学生 曜日：土曜日（月2回）  
時間：10:00～12:00 定員：15組（30名）



親・兄弟などを対象に月1回を身体能力向上運動や遊びプログラムを実施。もう1回は夏はマリンスポーツ、トレッキングなどレクリエーションを開催し、コミュニケーション、運動能力の向上、成功体験を実感できるプログラムを実施。

### 高齢者向けのスポーツ教室

#### スローエアロビクス教室

対象：40歳以上 曜日：水曜日（月2回）  
時間：10:30～11:30 定員：50名



健康寿命の延伸を目的とし健康体力づくりのためのプログラムで高齢者やエアロビクスを行いたいけど強度が強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  
時間：13:00～15:00 定員：25名



これから始めてみたい方、基本を教わりたい方、ラージボール卓球の指導を現在も受けている方、苦手なことの克服や技術の向上、楽しくうまくなれるよう実施します。

#### NEW シルバー運動教室

対象：40歳以上 曜日：毎週金曜日  
時間：10:00～11:30 定員：30名



運動初心者の方向けの軽めのスポーツ、無理なく運動が楽しめ、毎週異なる種目をチャレンジしながら、コミュニケーションづくりや仲間づくりのできる環境を提供します。

※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。

●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。

#### 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  
<https://www.noshiro-sports.info/club/>

### 一般向けのスポーツ教室

#### 太極拳教室

対象：高校生以上 曜日：毎週月曜日  
時間：11:00～12:00 定員：30名

健康・長寿に良いとされる太極拳はほかのエクササイズで見える動作のほとんどを含んでいるため、効果が総合的に現れます。



#### ★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  
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有酸素運動の効果である脂肪燃焼やストレス解消を促していきます。

#### ★ヨーガ教室

対象：高校生以上 曜日：毎週火曜日  
時間：19:30～20:45 定員：20名



#### 朝ヨーガ教室

対象：高校生以上 曜日：毎週水曜日  
時間：10:00～11:15 定員：20名

健康増進、精神安定、回復能力が得られ、柔軟性を高め、肩こりや腰痛・冷え性などの改善につながる内容のヨーガプログラムを提供します。



#### ファン! フィットネス

対象：高校生以上 曜日：毎週水曜日  
時間：14:00～15:00 定員：30名

エアロビクスを中心とした教室で脂肪燃焼やストレス解消を行い、楽しい曲に合わせて手や足を動かすため脳トレにも効果があります。



#### 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  
時間：19:30～20:45 定員：15名

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

#### NEW 朝マシントレーニング教室

対象：高校生以上 曜日：毎週木曜日  
時間：10:00～11:15 定員：15名

個人の目的と目標にあったオリジナルのメニューを作成し実施します。また、2か月に一度プログラムの見直しと毎回のトレーニング指導・相談を実施し充実したトレーニングになるよう促します。



#### ★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）  
時間：19:00～20:00 定員：20名

バレトンは、バレエの動きを元にヨガ、フィットネスの3種の要素を取り入れている新感覚エクササイズ。時間の半分をボールを活用したストレッチや有酸素運動で脂肪燃焼を促進します。

