

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1月11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
・親が教えられない体の動かし方を知ることができてよかった。
・「次は何をやるのかな」と運動に興味を持ってくれたうれしい。



ステップエクササイズ教室



1月14日から全8回開催の「ステップエクササイズ教室」が能代市B & G体育館で行われました。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
・軽快な音楽に合わせたリズムでステップできて楽しくストレス解消になります。



これから何かを始めたい方へクラブより耳寄りな情報です！

4月限定

お友達紹介キャンペーン



自分がやっている教室にお友達を誘いたい

夫婦で、姉妹で参加したい

体を動かしたい、運動初心者

講師から指導を受けたい
基本を学びたい

…などきっかけづくりにしていただきたいとキャンペーンを実施いたします。

やってみたいとお考えの方がいらっしゃいましたら、一度無料体験をしたあと、そのまま継続したいという場合入会の手続きが必要となります（体験はもう一回できますが500円掛かります）。

年会費は年齢により金額は変わりますが、夫婦、同居されているご家族の方で入会される場合は家族割で500円お安くなります。

一緒にはじめる方、現在入会されていてお友達をご紹介した場合は、
キャンペーン期間中限定で月謝がお互い**1か月無料**となります。

令和7年度もさまざまな教室を予定しております。
詳しくはホームページ、SNSをご覧ください。

入会前にも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。

年会費 (スポーツ傷害保険料含む)	入会されますと特典もございます
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。

お友達募集中!!

スポーツクラブのしらのLINE公式アカウント開設いたしました



お友達追加お願い致します

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/>

月間スケジュールやクラブ会員向けのイベント情報など発信します。

NPO法人能代市スポーツ協会

公式SNS始めました

X (旧 TWITTER)

Instagram

YouTube



スポーツ教室やイベント情報など発信していきます!!

フォローとチャンネル登録よろしくお願いします!