

☆ 通年事業をご紹介します！

シルバースポーツの日 (～令和8年3月)

おおむね60歳以上の方を対象に、気軽に健康づくりを楽しめる機会を提供することを目的とした「シルバースポーツの日」を能代地区とニツ井地区で開催しています！



能代地区

月2回(隔週火曜日) 9:45～11:45
B & G 海洋センター ※7月から能代市総合体育館

ニツ井地区

月2回(隔週月曜日) 9:45～11:45
ニツ井町総合体育館

参加料 **2,500 円**

※途中参加でも減額はいたしません。



体成分測定会

InBody (インボディ) を活用した体成分の測定・説明。説明後、理学療法士による健康運動相談を実施し、測定した体成分を参考に個々の体づくりに合った、教室コース、トレーニングルームの活用などを勧め、効果的に運動できるように促します。

実施日: 6月4日、9月3日、
12月3日、3月4日 全4回
時間: 9:00～12:00 (最終受付11:30)
13:30～17:00 (最終受付16:30)

対象: 中学生以上

場所: 能代市総合体育館

※10名以上の団体での測定の場合は日時については応相談。

料金
1回 **100 円**

どこにどれくらいの筋肉がついているか
肥満度はどの程度か栄養状況はどうかをチェックできます!!



お問い合わせ 能代市総合体育館 (54-3607) まで。

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。

NEW 親子でエンジョイダンス

対象: 5歳～小学2年生 曜日: 土曜日 (月2回)

月謝: 1回 800円

時間: 10:00～11:00 定員: 15組 (30名)

5歳から小学2年生までのお子様、兄弟等と親を対象に小学生から体作りの運動遊びが必修となるため、それに合わせた多様な動きができるように体のバランスをとる、体を移動する、動きを継続する能力を高めるための運動を親子で取り組みます。

※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。

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。

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。

入会特典
あります

スポーツクラブのしろ

TEL 0185-88-8454 / FAX 0185-88-8526

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

スポーツクラブのしろ



★ ファイティーン! エアロ NEW

対象: 高校生以上 曜日: 毎週月曜日

月謝: 1,900円

時間: 19:30～20:30 定員: 30名

エアロ、ステップ、ボクシングエクササイズなど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。男女問わず!!



★ トライ! ボディメイク NEW

対象: 高校生以上 曜日: 土曜日 (月2回)

月謝: 1回 800円

時間: 19:00～20:00 定員: 25名

毎回違うエクササイズ、ストレッチ、有酸素運動などを取り入れ「美しい体作りを目指します。男女問わず!! 内容はお問い合わせください。



スローエアロビクス教室 pickup!

対象: 40歳以上 曜日: 水曜日 (月2回)

月謝: 1,300円

時間: 10:30～11:30 定員: 50名

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。



その他
開
催
教
室

太極拳教室、ナイト・ヨーガ教室、デイ・ヨーガ教室、ファン! フィットネス、マシントレーニング教室、朝マシントレーニング教室、ラージボール卓球教室、シルバー運動教室