



スポーツ広場

2025.5
41

短期スポーツ教室参加者募集!!

はじめての山登り教室 in 房住山

講師／藤田弘子氏、藤田勝彦氏

1回目 6月10日(火) 説明／山登りの基本
集合場所：能代市総合体育館
オリエンテーション・道具説明・
注意事項説明
10:00～11:00

2回目 6月17日(火) 実践／歩き方・体力づくり
「きみまち阪」
集合場所：道の駅ふたつ
9:30～12:00

3回目 6月24日(火) 実践／歩き方・体力づくり
「七座山(展望台コース)」
集合場所：道の駅ふたつ
9:00～12:00

4回目 6月30日(月) 登山／房住山
集合場所：能代市総合体育館
(房住山まではバスで移動します)
8:00～17:00
(予備日7月7日(月))

定員 20名 参加料 3,500円 申込締切 6月6日(金)

※過去に参加された方はお問い合わせください。



はじめてのマシントレーニング教室

講師／小笠原光

安全かつ効果的にマシントレーニングに取り組めるように基本的な使い方の説明や個人ニーズに応じたメニューを理学療法士による健康運動相談を昼の部、夜の部各4回コースで提供します。



昼 期 間：7月11日～8月1日
(毎週金曜日 全4回)
時 間：10:00～11:30

夜 期 間：7月8日～7月29日
(毎週火曜日 全4回)
時 間：19:00～20:30

1回目／マシンの説明と使い方
3回目／有酸素運動と下半身トレーニング

2回目／有酸素運動と上半身トレーニング
4回目／トレーニングのまとめ

定員 20名 参加料 2,400円 申込締切 昼 7月9日(水) 夜 7月4日(金)

床バレエ教室

講師／安田みどり先生

開催中!

5月12日から現在開催中の「床バレエ教室」は床に寝たまま呼吸でインナーマッスルを鍛え、バレエ要素を取り入れたエクササイズです。継続するとシェイプアップにつながり、膝・腰痛の改善には効果的です。非常にハードルが低く、運動初心者にもおすすめです!

実施日：5月26日、6月9日、23日 月曜日
時 間：13:00～14:00
対 象：どなたでも
場 所：能代市B & G海洋センター



定員 20名 参加料 2,400円 (体験1回800円)

お申込み方法

能代市総合体育館まで参加費用を添えて、参加申込書を提出して下さい。
お問い合わせは能代市総合体育館(54-3607)まで。