

スポーツクラブのしろ

新年度になって新規事業が3つ行われております。月曜日の「ファイティーン！エアロ」の講師は秋田市から寺中啓太先生。土曜日の「親子でエンジョイダンス」の講師は佐藤美奈子先生。「トライ！ボディメイク」の講師は秋田市から保坂公美先生、寺中啓太先生、大館市から奥山顕司先生に担当していただいております。

2025
6.1

今年度教室日程表（7月から開催場所が変更になります）

※会場の都合により変更になる場合もございます

月曜日	太極拳教室	11:00 ~ 12:00 (研修室→格技場)
	ファイティーン！エアロ	19:30 ~ 20:30 (アリナス→格技場)
火曜日	ナイト・ヨガ教室	19:30 ~ 20:30 (研修室)
水曜日	デイ・ヨガ教室	10:00 ~ 11:00 (研修室)
	スローエアロビクス教室 (月2回)	10:30 ~ 11:30 (BG第2→格技場)
	ファン！フィットネス	14:00 ~ 15:00 (BG第2→格技場)
	マシントレーニング教室	19:30 ~ 20:45 (研修室→TR)
木曜日	朝マシントレーニング教室	10:00 ~ 11:15 (研修室→TR)
	ラージボール卓球教室	13:00 ~ 15:00 (BG第1→体育場)
金曜日	シルバー運動教室	10:00 ~ 11:30 (BG第2→体育場)
土曜日	親子でエンジョイダンス (月2回)	10:00 ~ 12:00 (BG第2→格技場)
	トライ！ボディメイク (月2回)	19:00 ~ 20:00 (BG第2→格技場)

6月は体成分測定会

やりますよ

体成分測定装置インボディーを活用し定期的な身体の把握と運動意識の向上を図れるようにしましょう。

測定は能代市総合体育館で行います。教室の前後にでも測定されたい方はスタッフにお声がけください。(次回は12月を予定)



裏面もご覧ください。

👉 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。教室の欠席連絡にもお使いください。

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/

お友達募集中!!

スポーツクラブのしろの
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

内容は盛りだくさん

他ではなかなか体験できないエクササイズをこの教室では盛りだくさんしております。興味のあるエクササイズがありましたらぜひ体験してみてください!!

トライ！ポティメイク

土曜日 月2回

参加料 1回 **800円**

6/14 **美ユーター BodyWave®**

専用バンドを使って「美尻、くびれ」作る!

6/28 **ZUMBA®**

たくさん踊りまくる!!

7/12 **ピラティス**

奥山先生によるピラティス

7/26 **ステップエクササイズ**

寺中先生の初ステップ。どんな感じかお楽しみに!

8/23 **ボクシングエクササイズ**

寺中先生の格闘技エクササイズ初開催!

8/30 **美ユーター BodyWave®**

9/13 **ピラティス**

9/27 **ZUMBA®**

10/11 **ステップエクササイズ**

10/25 **ボクシングエクササイズ**

親子でエンジョイダンス

注目! 体を動かす運動が、エアロビクスにつながる運動である

5歳から小学2年生までのお子様、ご兄弟と親と対象に月2回、土曜日開催中です。

小学生から体作りの運動遊びが必修となるため、それに合わせ多様な動きをつくる運動ができるように親子で取り組んでいきます。

参加料

土曜日 月2回 1回 **800円**

体のバランスをとる能力

体を移動する能力

動きを持続する能力



参加者のさえ

太極拳教室

年に2回皆さんとお昼を食べながら交流を深めています。なかなか進歩が難しいですが、楽しく参加しています。

ファイティーン!エアロ

若い男性の先生から指導でいい刺激をいただいています。終始笑顔で大変楽しいです!!

ナイト・ヨガ教室

仕事をした後に、ヨガをすることで体のふしぶしが伸びスッキリします。できるだけ休まずに参加したいです。

デイ・ヨガ教室

ヨガを習慣づけることで、やったあとの体調が全然違います! 頑張りすぎずに続けていきたいです。

スローエアロビクス教室

懐かしい曲に合わせ、楽しく参加させていただいております。川尻先生の笑顔に自分たちも自然と笑みがこぼれます。

ファン!フィットネス

毎月曲を変え、脳トレを含めたエクササイズに頭を悩ます時もありますが、楽しく、いい汗をかいています。

マシントレーニング教室

マシンを使わないトレーニングで体幹トレーニングが結構きついです。自分の弱いところを鍛えてる感があります。

朝マシントレーニング教室

参加者同士輪になってトレーニングすることで一体感があり、仲良くなりました。

ラージボール卓球教室

講師の方からクラス別に直接指導を受け、少しでも上達していたら…。たまにみなさんと合同練習も楽しいです。

シルバー運動教室

会場が変わって以前より運動量が増えたと実感しています。毎回違う種目をやっていてとても楽しく参加しています。

親子でエンジョイダンス

聞いたことのある曲に合わせて、ダンスを子どもも笑顔で踊っています。親の方が楽しんでいるかも(笑)

トライ!ポティメイク

毎回違うエクササイズを体験でき、楽しく参加しています。今までやったことのないのをやり次回が楽しみです!