

バスケットボール・キャラバン

# サマーリーグ in 能代

バスケの街能代で「第12回バスケットボール・キャラバンサマーリーグ in 能代」が開催！トップレベルの大学バスケットチームが能代で合同合宿、公開練習試合を行います。観戦無料。  
詳細や参加チームについてはホームページ、SNSで随時更新いたします。

8/9 SAT · 10 SUN · 11 MON

会場 能代市総合体育館、アリナス

観覧無料

## NPO法人能代市スポーツ協会スポーツ賞

5月24日に全国大会で優秀な成績を収めた選手に贈られ、栄光賞2名を表彰いたしました。

栄光賞 第23回全国障害者スポーツ大会SAGA2024 バスケットボール男子 第3位



藤原 羽琉



小林 明生

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

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。

※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。

### 体験できます

スローエアロビクス教室 **40歳以上**  
第2・4水曜日 10:30～11:30

ラージボール卓球教室 **40歳以上**  
毎週木曜日 13:00～15:00

シルバー運動教室 **40歳以上**  
毎週金曜日 10:00～11:30

太極拳教室 **一般**  
毎週月曜日 11:00～12:00

ファイティーン！エアロ **一般**  
毎週月曜日 19:30～20:30

ナイト・ヨーガ教室 **一般**  
毎週火曜日 19:30～20:45

デイ・ヨーガ教室 **一般**  
毎週水曜日 10:00～11:15

ファン！フィットネス **一般**  
毎週水曜日 14:00～15:00

マシントレーニング教室 **一般**  
毎週水曜日 19:30～20:45

朝マシントレーニング教室 **一般**  
毎週木曜日 10:00～11:15

トライ！ボディメイク **一般**  
土曜日月2回 19:00～20:00

### Pick up! 親子でエンジョイダンス



5歳から小学2年生までのお子様、親を対象に小学生からの体づく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、動きを持続する能力を高めるために運動を親子で取組みます。

土曜日月2回 10:00～11:00  
1回：800円 定員：15組30名

講師：佐藤美奈子先生

戸松くみ子ジャズダンス、エアロビクス講師、B-blood 主宰



### 参加者の声

(メニュー BodyWave に参加して)  
足にバンドをはめるようになって前もも、ふくらはぎ、内ももにとても効果を感じました。  
次回も楽しみです。

(トライ！ボディメイク)

参加者が増えて、和気あいあいと行っております。  
やったあとは体が伸びてすっきりします。  
頑張ってる継続させたいです。

(デイ・ヨーガ教室)

毎回指導者からのメニューをごこなすのがなかなか難しいですが、楽しく気持ちの良い汗をかかせていただいています。  
いろいろな方とプレーができていい刺激になっています。

(ラージボール卓球教室)

親子で楽しくダンスができてよかったです。  
知っている曲だったので子どもも笑顔でダンスができました。

(親子でエンジョイダンス)

●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