



スポーツクラブのしろ
会員募集中

スポーツクラブのしろの紹介
動画がホームページで紹介され
ております。
ぜひご覧ください!!

2025
10.1



動画はこちらから⇒ <https://www.youtube.com/watch?v=0cO7XViEnRs>

クラブイベント第1弾開催されました!!



7月15日に行われたクラブイベント
第1弾「食で元気な体作り～ベジチェックをしてみよう～」
を能代市総合体育館研修室で行われ、はじめに栄養士の方から
の講習のあと、明治安田生命の方から機械を使ってベジ
チェックをしていただき、緑黄色野菜がどれくらい摂取でき
ているかを知ることによって参加者は関心を寄せておりました。
最後にのしろ健康体操を音楽に合わせて皆さんで行いました。

イベント第2弾は秋に「クリーンアップ交流会」を予定しております。景品もありますよ!!

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

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/>

EXCITING

太極拳教室

毎週月曜日
午前 11:00 から

クラブ当初から開催している教室ですが、じわじわと申込者が増え、今年度の申込者は定数に達し、参加者には丸橋多美子先生による指導が「アメとムチ」でいい刺激になっているのかも。



ファイティーン! エアロ

毎週月曜日 夜 7:30 から

4月から始まった「ファイティーン! エアロ」。寺中啓太先生による教室で参加者は定員を超える申し込みがあり、熱気ムンムンで参加率も非常に高く、皆さんの笑顔があふれ、楽しく開催されております!



デイ・ヨーガ教室

毎週水曜日 朝 10:00 から

鎌田裕美先生による午前の教室ですが、参加者は口コミ、先生のDM効果もあり只今定数に達しております! 男性の参加者も4人に増えました!! ナイト・ヨーガ教室も急上昇中!



UP ナイト・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も定数残りわずかです!!

「トライ! ボディメイク」の日程が決まりました!

講師紹介

日程	種目	講師	会場
10/11	美ユーターBodyWave®	保坂公美先生	B&G
10/25	ファイトビート	奥山顕司先生	格技場
11/8	バランスボール	寺中啓太先生	格技場
11/22	ステップエクササイズ	//	格技場
12/13	ファイトビート	奥山顕司先生	格技場
12/20	ZUMBA®	保坂公美先生	B&G
1/10	汗だくエアロ	安田みどり先生	B&G
1/24	ボクシングエクササイズ	寺中啓太先生	格技場
2/14	美ユーターBodyWave®	保坂公美先生	B&G
2/28	ボクシングエクササイズ	寺中啓太先生	格技場
3/14	ファイトビート	奥山顕司先生	格技場
3/28	ZUMBA®	保坂公美先生	B&G (仮)

▶奥山先生は格闘技エクササイズ「ファイトビート」のほか、「動ける体を作る専門家」として県北地域でピラティスを指導しています。

▶保坂先生の「美ユーターBodyWave®」は、専用のWaveバンドと足へのバンドを使って、美しくびれとインナーマッスルを鍛えます。また、背骨の詰まりを取るため猫背改善にも効果的です。そのほかZUMBA®を担当。

▶寺中先生は月曜日にエアロを指導していたが、この教室ではステップ、ボクシングエクササイズ、バランスボールと様々なエクササイズが大変好評です!

▶安田先生はスポ協の短期教室「床バレエ」を指導していただきましたが、今回はエアロピクスをはじめ指導していただきます。名前の通り「汗だくエアロ」乞うご期待!!

月2回 土曜日

参加料 1回 **800円**

ステップエクササイズ、バランスボールに参加されたい場合は事前に申し込みくださるようお願いいたします。

男女問わず! 会員の体験も可能です!! 1回無料