

# スポーツクラブのしろ

令和6年度が始まりました！新しく始まった教室やリフレッシュされた教室もあり、にぎやかな雰囲気で行われております。

2024  
6.1



NEW

★朝マシントレーニング教室（木曜日）

個人の目的と目標にあったメニューを作成し、充実したトレーニングです。

★人気の太極拳教室！

今年度はさらに参加者が増えました！！

♡2つの教室が合わさり、さらに充実感アップしました！♡

☆シルバー運動教室（金曜日）

脳トレからのウォーミングアップのあと毎週違った種目を行っております。

♡名前が変わりました♡

☆ナイト・ヨーガ教室（火曜日） ☆デイ・ヨーガ教室（水曜日）

NEW

## トライ！ボタニクス

対象：高校生以上 曜日：土曜日（月2回）

時間：19:00～20:00 定員：30名

6月から毎回違うエクササイズ、ストレッチ、有酸素運動など取り入れ「美しいからだづくり」を目指します。



★エアロ&ステップエクササイズ

★ファン！フィットネス

申込者、参加率が高い教室です！！

募集  
強化中

会員の方は1か月間無料で  
体験できます！！

●デイ・ヨーガ教室

●ナイト・ヨーガ教室

## 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6月・12月・3月の年3回実施します。



クラブ  
イベント  
第1弾

## クリーンアップ交流会が行われました！！

4月30日にクラブイベント第1弾として「クリーンアップ交流会」が総合体育館前の噴水広場で行われました。

あいにくの雨の中、12名の参加者が「能代カップ」を前に体育館の周りの駐車場の掃除や噴水広場の雑草など取り除き、気持ちよくお客様を迎えることができ、大変助かりました。



クラブ  
イベント  
第2弾

## 健康づくり講習会

～運動前と後の栄養学～

講師を招きスポーツをする前と後の栄養に関する知識を学び、  
スポーツ活動や健康づくりに役立ててもらおうように開催します。

日程は  
次号で

4月26日にスポーツクラブのしろの総会により決定しました。

### 令和5年度収支決算

【収入の部】	【支出の部】	
年会費収入	614,500	消耗品費 181,610
教室参加料	3,153,850	保険料 272,200
その他	70,008	使用料 356,410
繰越金	384,287	講師謝金 1,934,000
		その他 1,388,863
	4,222,645	4,133,083
		次年度繰り越し 89,562

### 令和6年度収支予算

【収入の部】	【支出の部】	
年会費収入	604,500	消耗品費 230,000
教室参加料	3,792,000	保険料 272,200
その他	169,570	使用料 450,000
繰越金	89,562	講師謝金 2,070,000
		その他 1,543,870
	4,566,070	4,566,070

裏面もご覧ください。