

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。

## 入会前にいつでも体験できます

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。

### 幼児～小学生向けのスポーツ教室

#### 親子運動・遊び地域体験教室

対象：3歳～小学生 曜日：土曜日（月2回）  
時間：10:00～12:00 定員：15組（30名）

親・兄弟などを対象に月1回を身体能力向上運動や遊びプログラムを実践。もう1回は夏はマリンスポーツ、トレッキングなどレクリエーションを開催し、コミュニケーション、運動能力の向上、成功体験を実感できるプログラムを実施。



### 一般向けのスポーツ教室

#### 太極拳教室

対象：高校生以上 曜日：毎週月曜日  
時間：11:00～12:00 定員：20名

健康・長寿に良いとされる太極拳はほかのエクササイズで見える動作のほとんどを含んでいるため、効果が総合的に現れます。

残りわずか



#### ★エアロ&ステップエクササイズ

対象：高校生以上 曜日：毎週月曜日  
時間：19:30～20:30 定員：30名

フィットネスエクササイズを行い有酸素運動の効果である脂肪燃焼やストレス解消を促していきます。

### 高齢者向けのスポーツ教室

#### スローエアロビクス教室

対象：40歳以上 曜日：水曜日（月2回）  
時間：10:30～11:30 定員：50名

健康寿命の延伸を目的とし健康体力づくりのためのプログラムで高齢者やエアロビクスを行いたいけど強度が強くて長続きしない方にオススメ。



#### ★ナイト・ヨガ教室

対象：高校生以上 曜日：毎週火曜日  
時間：19:30～20:45 定員：20名

#### デイ・ヨガ教室

対象：高校生以上 曜日：毎週水曜日  
時間：10:00～11:15 定員：20名

健康増進、精神安定、回復能力が得られ、柔軟性を高め、肩こりや腰痛・冷え性などの改善につながる内容のヨガプログラムを提供します。

いちおし



#### ラージボール卓球教室

対象：40歳以上 曜日：毎週木曜日  
時間：13:00～15:00 定員：25名

これから始めてみたい方、基本を教わりたい方、ラージボール卓球の指導を現在も受けている方、苦手なことの克服や技術の向上、楽しくうまくなれるよう実施します。

残りわずか



#### NEW シルバー運動教室

対象：40歳以上 曜日：毎週金曜日  
時間：10:00～11:30 定員：30名

運動初心者の方向けの軽めのスポーツ、無理なく運動が楽しめ、毎週異なる種目をチャレンジしながら、コミュニケーションづくりや仲間づくりのできる環境を提供します。

おすすめ



#### ファン! フィットネス

対象：高校生以上 曜日：毎週水曜日  
時間：14:00～15:00 定員：30名

エアロビクスを中心とした教室で脂肪燃焼やストレス解消を行い、楽しい曲に合わせて手や足を動かすため脳トレにも効果があります。



#### マシントレーニング教室

対象：高校生以上 曜日：毎週水曜日  
時間：19:30～20:45 定員：15名

脂肪燃焼コース・筋力アップコース・体力維持コース・リハビリコース

残りわずか

#### NEW 朝マシントレーニング教室

対象：高校生以上 曜日：毎週木曜日  
時間：10:00～11:15 定員：15名

個人の目的と目標にあったオリジナルのメニューを作成し実施します。また、2か月に一度プログラムの見直しと毎回のトレーニング指導・相談を実施し充実したトレーニングになるよう促します。

残りわずか

#### NEW ★トライ! ボディメイク

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

毎回違うエクササイズ、ストレッチ、有酸素運動などを取り入れ「美しいからだづくり」を目指します。体幹を鍛え、脂肪燃焼を促進します。



### 入会特典あります

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。



# 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