

10月から能代市総合体育館が大規模改修工事につき各教室が会場変更などで皆様には大変ご迷惑をおかけいたします。確認のうえ参加をお願いいたします。

2024
10.1

会場が変更になる教室

月曜日	ステップエクササイズ	アリーナス
水曜日	スローエアロビクス教室	アリーナス
	ファン!フィットネス	B & G 第2 体育館
木曜日	ラージボール卓球教室	B & G 第1 体育館
金曜日	シルバー運動教室	主に B & G 第2 体育館
土曜日	トライ! ボディメイク	B & G 第2 体育館

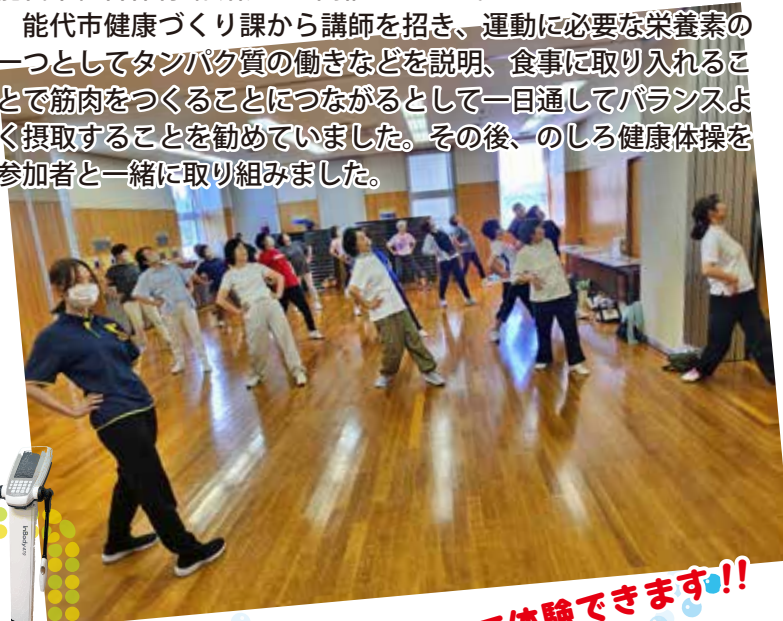
クラブ
イベント
第2弾

健康づくり講習会が開催されました

9月3日にスポーツクラブのしる イベント第2弾として「健康づくり講習会～運動前と後の栄養学～」を

能代市総合体育館研修室で開催しました。

能代市健康づくり課から講師を招き、運動に必要な栄養素の一つとしてタンパク質の働きなどを説明、食事に取り入れることで筋肉をつくることにつながるとして一目通してバランスよく摂取することを勧めていました。その後、のしる健康体操を参加者と一緒に取り組みました。



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。



会員の方は1か月間無料で体験できます!!

募 集
強 化 中

●シルバー運動教室

●スローエアロビクス教室

●親子運動・遊び地域体験教室

●トライ! ボディメイク