



横手市スポーツ協会

(一財)横手市スポーツ協会

スポーツ教室・集いのご案内


令和6年4～6月(第1期)のプログラムです



Tuesday
生き生きエンジョイ教室
 ★対象：概ね60歳以上の男女
 ★日時：4/9～6/25(計11回)
 ：毎週火曜13:30～15:30
 ★場所：横手体育館
 ★内容：ストレッチ、ニュースポーツ
 ★講師：横手市スポーツ協会指導員



Wednesday
ソフトテニスの集い
 ★対象：ソフトテニスの愛好者
 ★日時：4/10～6/26(計12回)
 ：毎週水曜10:00～12:00
 ★場所：横手体育館
 ★内容：ソフトテニスの練習やゲーム
 ★講師：指導者はいません



Wednesday
シニアハッピースマイル教室
 ★対象：中高齢者以上の男女
 ★日時：4/10～6/26(計12回)
 ：毎週水曜13:30～15:30
 ★場所：横手体育館
 ★内容：ストレッチ、筋力アップトレーニング、ニュースポーツ
 ★講師：横手市スポーツ協会指導員




Wednesday
楽しいヒップホップ教室
 ★対象：小学生
 ★日時：4/10～6/19(計10回)
 ：毎週水曜17:30～18:30
 ★場所：横手体育館
 ★内容：ヒップホップダンスの基礎練習
 ★講師：斉藤 剛




Wednesday
バドミントン・卓球の集い
 ★対象：バドミントン・卓球の愛好者
 ★日時：4/10～6/26(計12回)
 ：毎週水曜19:00～21:00
 ★場所：横手体育館
 ★内容：バドミントン・卓球の練習やゲーム
 ★講師：指導者はいません



Thursday
健康教室
 ★対象：一般女性
 ★日時：4/11～6/27(計12回)
 ：毎週木曜10:00～12:00
 ★場所：横手体育館
 ★内容：ストレッチ、ニュースポーツ
 ★講師：横手市スポーツ協会指導員



Thursday
ナイターテニス教室(硬式)
 ★対象：一般男女
 ★日時：4/11～6/20(計10回)
 ：毎週木曜19:00～21:00
 ★場所：5月…山内J-T、6月…大森J-T
 ★内容：硬式テニスの練習やゲーム
 ★講師：日本テニス協会公認指導員



Friday
優しいヨガ教室
 ★対象：一般男女
 ★日時：4/5～6/21(計10回)
 ：毎週金曜10:00～11:15
 ★場所：横手武道館
 ★内容：ヨガのレッスン(第1金曜は椅子ヨガ)
 ★講師：長谷川智子、佐野和貴子



各プログラムの参加について

参加料は1回につき500円です。受付の際にお支払いください。
 保険料加入については任意となりますので、加入を希望される方はお申し出ください。
 (中学生以下…800円、64歳以下…1,850円、65歳以上…1,200円)

～参加申し込み・お問合せ～
一般財団法人横手市スポーツ協会 (横手体育館内)
 TEL 0182-38-8122 FAX 0182-33-2106
 E-mail taikyo_yokote@river.ocn.ne.jp
 URL <http://yokote-taikyo.org/>




HP Instagram