



(一財)横手市スポーツ協会

スポーツ教室・集いのご案内

2025



** 令和7年1~3月(第4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：1/14~3/25(計9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：1/15~3/26(計10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
シニアスマイル教室

- ★対象：中高齢者以上の男女
- ★日時：1/15~3/26(計10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：1/15~3/26(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：1/15~3/26(計9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：1/16~3/27(計9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：1/16~3/27(計9回)
：毎週木曜19:00~21:00
- ★場所：横手体育館
- ★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：1/17~3/28(計10回)
：毎週金曜10:00~11:15
- ★場所：横手体育館
- ★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



2025 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/>

