



スポーツ教室・集いのご案内

令和8年4～6月(第1期)



スタンプカード
で無料特典あり



火 生き活き エンジョイ教室

- 対象：概ね60歳以上の男女
- 日時：4/7～6/23(計11回)
毎週火曜13:30～15:30
- 場所：横手体育館
- 内容：ストレッチ体操、ニュースポーツ
- 講師：横手市スポーツ協会指導員



水 シニア スマイル教室

- 対象：中高齢者以上の男女
- 日時：4/8～6/24(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



水 楽しい ヒップホップ教室

- 対象：小学生
- 日時：4/8～6/24(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



水 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：4/8～6/24(計11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
※指導者はいません



木 健康教室

- 対象：一般女性
- 日時：4/9～6/25(計11回)
毎週木曜10:00～12:00
- 場所：横手体育館
- 内容：ストレッチ体操、ニュースポーツ
- 講師：横手市スポーツ協会指導員



木 ナイター テニス教室

- 対象：一般男女
- 日時：4/9～6/25(計10回)
毎週木曜19:00～21:00
- 場所：4月…横手体育館
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



金 やさしい ヨガ教室

- 対象：一般男女
- 日時：4/10～6/26(計10回)
毎週金曜10:00～11:15
- 場所：4月…横手体育館
5月6月…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、宮澤友美、下山菜穂子



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

TEL 0182-38-8122 FAX 0182-33-2106

E-mail taikyo_yokote@river.ocn.ne.jp

URL <http://yokote-taikyo.org/>



HP



Instagram



X (Twitter)