

THE 15th

第 1 5 回

HIRAKAWA SPORTS

ひらかわ スポーツ

FESTIVAL

スポーツフェスティバル

開催日 9月10日(土)・9月11日(日)

イベントに関する注意事項

- 教室は、定員になり次第メッキリさせていただきます。また、教室はすべて要予約制となりますが定員に空きがある教室のみ当日受付を行います。
- B&G尾上体育館で行うイベントに関しては、動きやすい服装でお越しの上、内履き・汗拭きタオル水分補給時の飲み物等をご持参下さい。また雨天時の場合の屋外イベントは、体育館内で行います。
- 猿賀公園見晴ヶ池で行うイベントに関しては、天候不良の場合は中止とさせていただきます。また当日は、濡れても良い服装でお越しの上、着替え・タオル・水分補給時の飲み物等をご持参下さい。

【カヌー・サップ教室 アクアチューブ体験会】対象:年長～大人まで 会場:猿賀公園見晴ヶ池

9月10日(土) 猿賀公園見晴ヶ池でカヌー&サップを体験してみよう!!

【①コース】【受付】9:30【時間】10:00～11:00【定員】:15名

【②コース】【受付】10:45【時間】11:15～12:15【定員】:15名



【③午前の部コース】対象:5歳～小学6年生(男女) 会場:B&G尾上体育館アリーナ・武道場・野球場

9月11日(日)【開場・受付】8:30～【開会式】9:00【定員】:25名

①子ども体操教室

時間 開会式終了後～10:00

跳び箱・鉄棒
マット運動など
楽しくやってみよう!



②柔道教室

時間 10:15～10:55

初めてでも大丈夫!
お友達と一緒に
参加してみよう!



③Tボール教室

時間 11:10～11:50

野球のように柔らかい
ボールを打って・投げて
キャッチしよう!!



【④午後の部コース】対象:5歳～小学6年生(男女) 会場:B&G尾上体育館アリーナ・武道場・テニスコート

9月11日(日)【開場・受付】12:30～【開会式】13:00【定員】:25名

①ジュニアバレーボール教室

時間 開会式終了後～14:00

サーブやレシーブ
にチャレンジ
してみよう!!



②空手教室

時間 14:15～14:55

目指せ!空手キッズ!
精神集中と強い心と
体を作ろう!!



③ソフトテニス教室

時間 15:10～15:50

初めてでも大丈夫!
ラケットとボールを
使って楽しんでみよう!



新型コロナウイルス感染症対策について

- 参加当日、発熱や体調不調などがある場合は参加をご遠慮ください。
- 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、スポーツフェスティバルの開催を中止とする場合がございます。
- ご来場時は、マスクの着用、手指の消毒をお願い致します。また、玄関にて検温及び健康状態の確認をさせていただきます。
- 12:00～12:30は、午後の部の準備や喚起及び消毒作業の為入場不可となります。



■お問合せ・ご予約先
NPO法人平川市スポーツ協会
平川市運動施設 B&G尾上体育館
☎ 0172 (57) 4633
〒036-0213
青森県平川市新屋町北鶉野 15-1



【平川市スポーツ協会 HP】 <http://www.hirakawataikyuu.com>

【営業時間】9:00～21:00 【休館日】毎週月曜日※月曜日が祝日の場合は、次の日の火曜日が休館日となります。

【主催】NPO法人平川市スポーツ協会 【共催】おのえスポーツクラブ / 公益財団法人ブルーシー・アンド・グリーンランド財団

参加料
①～⑥の各コース
500円

⑤午前の部コース(大人)

女性の為の健康エクササイズ教室
女性限定の教室!有酸素運動や
筋力トレーニングで爽やかな汗をかこう!!
対象 16歳以上の女性
定員 15名
教室 9:00～10:00
会場 B&G尾上体育館武道場

⑥午後の部コース(大人)

シェイプアップ教室
様々なトレーニング方法で
健康やダイエットを目的として楽しく
カラダを動かしていきます!!
対象 16歳以上の男女
定員 15名
教室 13:00～14:00
会場 B&G尾上体育館武道場

定期教室 ご案内



屋内 子ども定期教室【対象：5歳～12歳以下の男女】

子ども体操教室

マット運動や鉄棒、跳び箱など、楽しく学べる教室！
小さいお子様から始められます♪

曜日	時間	定員
水曜日	16:30～17:30	各曜日時間 15名
土曜日	10:30～11:30	



ジュニアバレーボール教室

バレーボールの基礎をやさしく丁寧に教えます！！
サーブやレシーブをきめて！楽しくレッスンしよう♪

曜日	時間	定員
金曜日	18:00～19:00	10名



屋外 子ども定期教室【対象：小学1年生～6年生の男女】

ジュニア野球教室

はじめてのお子様大歓迎！！柔らかいボールを使って
投げて・打って・走って！野球の楽しさを学ぼう♪

曜日	時間	定員
土曜日	17:00～18:30	20名



屋内 大人定期教室【対象：16歳以上の女性】

女性の為の健康エクササイズ教室

有酸素+無酸素トレーニングで運動不足解消と筋力アップを図り！
美しく太りにくいカラダを手に入れる事を目的とした女性専用の教室です♪

曜日	時間	定員
水曜日	10:00～11:30	15名

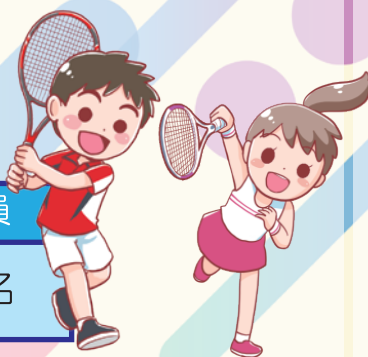


屋外 子ども定期教室【対象：5歳～小学6年生の男女】

ソフトテニス教室

テニスコートを使って基礎からしっかり指導します！
お友達といっしょに楽しくボールを打ってみよう！！

曜日	時間	定員
日曜日	10:00～11:30	15名



屋内 大人定期教室【対象：16歳以上の男女】

ノルディックウォーキング教室

2本のポールを使用し、初めての方でも気軽にはじめられるフィットネスです！
健脚維持を目的とした足腰強化のトレーニングを実施しています♪

曜日	時間	定員
金曜日	10:00～11:00	15名



シェイプアップ教室

ダイエットを目的とした教室で、バランスボール等を使った筋力トレーニングや
HIPHOPダンス・ボクシング系トレーニングなどの有酸素運動を行う教室です！

曜日	時間	定員
火曜日	19:30～20:30	10名



受講料金等の詳細については、B&G尾上体育館までお問合せ下さい！
NPO法人平川市スポーツ協会 指定管理施設 B&G尾上体育館

☎ 0172 (57) 4633