

緑すぽせん便り



2023
1

今月のPickUp! イベント

年末年始休館日 令和4年12月29日～令和5年1月3日

昨年は、多くの方にご利用を頂き誠にありがとうございました。
今年も多くの方のご利用、皆様の元気な姿にお会いできる事を、職員一同
楽しみにしております。2023年も緑スポーツセンターをよろしくお願い致します。

第3期 スポーツ教室空き状況!!

たくさんのお申込みありがとうございました!!まだ、空いている教室がございますのでご紹介します!!
大人向け、親子参加、託児付きなどたくさんの教室がございます♪
空き人数や詳細につきましてはHPをご確認いただくか、施設までお問い合わせ下さい★

バレトン

初めての方も楽しく踊りましょう♪

【日程】1/12～3/23(木)

【時間】15:10～16:00

【対象】一般



小学生体操

基礎体力の向上・協調性を養う
運動などをおこないます♪

【日程】1/13～3/17(金)

【時間】18:00～19:00

【対象】小学1～3年生

小学生水泳(4～6年)

(A 火曜・B 木曜)

水慣れから泳ぎの指導をおこないま
す!

【日程】A)1/10～3/14(火)

B)1/12～3/23(木)

【時間】A)18:00～19:00

B)18:00～19:00



いきいき健康体操

～腰痛に効く簡単トレーニング～

生活習慣病対策に役立つ
トレーニングを指導します!

【日程】1/13～2/10(金)

【時間】9:30～10:30

【対象】一般

※初回は座学、2回目～第2競技場

合気道

初めての方もお気軽にご参加
いただけます\(^o^)/

【日程】1/14～3/25(土)

【時間】13:00～14:30

【対象】小学生以上



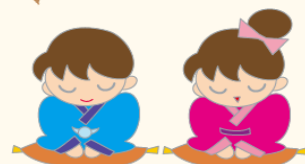
バランスボール エクササイズ

バランスボールを使って体幹を
鍛えるエクササイズを行います♪

【日程】1/13～3/17(金)

【時間】10:45～11:45

【対象】一般



2023年

