

志段味 **だより**

Try ボクシング (託児付)

ボクシングのパンチ動作を取り入れた有酸素運動でスッキリ汗を流しましょう!

- 期間 5月8日(水)～8月7日(水)
- 時間 9時30分～10時30分
- 回数 全10回
- 場所 競技場
- 対象 一般(中学生を除く) 託児(満2～3歳のお子様)
- 定員 40名 / 託児10名
- 受講料 3,080円(託児は別途1,540円)



ママのつよい味方!

健康ピラティス (託児付)

背骨や骨盤などの歪みを無理なく矯正して血行を良くする動作を指導していきます!

- 期間 5月8日(水)～8月7日(水)
- 時間 10時40分～11時40分
- 回数 全10回
- 場所 競技場
- 対象 一般(中学生を除く) 託児(満2～3歳のお子様)
- 定員 55名 / 託児10名
- 受講料 3,080円(託児は別途1,540円)



第1期スポーツ教室

大募集中!!

ノルディックウォーキング

初心者でも大丈夫!専用ボールを使って腰痛・膝痛予防改善の指導していきます!

- 期間 5月7日(火)～7月9日(火)
- 時間 10時30分～11時30分
- 回数 全10回
- 場所 屋外(敷地内)
- 対象 一般(中学生を除く)
- 定員 20名
- 受講料 3,080円



オススメ

エアロビクス

女性に大人気!

仕事帰りヨガ

初心者でも大丈夫!エアロビクスを基礎から指導していきます!

- 期間 5月9日(木)～7月11日(木)
- 時間 10時15分～11時45分
- 回数 全10回
- 場所 競技場
- 対象 一般(中学生を除く)
- 定員 60名
- 受講料 3,080円



仕事帰りにリフレッシュ!初心者の方でも基礎から学べるヨガを指導していきます!

- 期間 5月9日(木)～6月20日(木)
- 時間 19時40分～20時40分
- 回数 全7回
- 場所 会議室兼軽運動室
- 対象 一般(中学生を除く)
- 定員 20名
- 受講料 2,150円



ヒーリングヨガ

癒しをテーマにリンパの流れを良くし老廃物の溜まらない身体作りを指導していきます!

- 期間 5月7日(火)～7月9日(火)
- 時間 13時50分～14時50分
- 回数 全10回
- 場所 競技場
- 対象 一般(中学生を除く)
- 定員 70名
- 受講料 3,080円



癒しヨガ

初心者歓迎!

太極拳

ヨガ初心者の方でも大丈夫!わかりやすく動作の基礎から指導していきます!

- 期間 5月7日(火)～7月9日(火)
- 時間 12時40分～13時40分
- 回数 全10回
- 場所 競技場
- 対象 一般(中学生を除く)
- 定員 70名
- 受講料 3,080円



初心者でも大丈夫!太極拳の動作を基礎から指導していきます!

- 期間 5月10日(金)～7月19日(金)
- 時間 10時00分～11時30分
- 回数 全10回
- 場所 競技場
- 対象 一般(中学生を除く)
- 定員 100名
- 受講料 3,080円



申込期間

4月3日(水)～16日(火)18時まで

教室のごとで何か気になる方はお気軽にお問合わせください。

☎052-736-3766

お子様向け教室

初めての野球教室

捕る・投げる・打つ・走るからはじまる野球の動作を基礎から指導していきます!

- 期間 5月7日(火)～7月9日(火)
- 時間 16時30分～17時30分
- 回数 全10回
- 場所 第1少年野球場
- 対象 小学生
- 定員 20名
- 受講料 5,140円



わんぱくキッズ体操

身体を動かす楽しさを学び、体操と協調性を正しく指導していきます!

- 期間 5月10日(金)～8月2日(金)
- 時間 16時00分～17時00分
- 回数 全12回
- 場所 競技場
- 対象 年少～年長
- 定員 80名
- 受講料 6,170円



わんぱくジュニア体操

学校体育で行う鉄棒などと、ニュースポーツを取り入れた体操を指導していきます!

- 期間 5月11日(土)～7月27日(土)
- 時間 10時00分～11時30分
- 回数 全12回
- 場所 競技場
- 対象 小学生
- 定員 60名
- 受講料 6,170円



2019年 体組成測定会~4月~

開催日程

開催時間

開催場所

4月21日(日)	11:00~13:00	トレーニング室
4月23日(火)	11:00~13:00	ロビー
4月24日(水)	14:00~16:00	トレーニング室
4月25日(木)	17:00~19:00	トレーニング室
4月26日(金)	18:00~20:00	トレーニング室
4月27日(土)	17:00~19:00	トレーニング室
4月28日(日)	13:00~15:00	ロビー
4月29日(月)	11:00~13:00	ロビー

2019年もやいます!! ViPR



○日 時

4月13日(土) 12:30~13:15

4月27日(土) 15:15~16:00

○費用

500円

※独自券還元ポイント使用可

○定員 各10名 ※先着順

○対象 中学生以上



4月の大会お知らせ♪

- 5日(金) 青山保育園 入園・進級式
- 6日(土) 青山保育園 入園・進級式
- 7日(日) 東海9人制バレーボール選手権支部予選
- 18日(木) 平成31年度守山区春のレクリエーションバレーボール大会
- 20日(土) 第23回東海地区バドミントン大会男女団体戦
- 23日(火) 平成31年度守山区春のレクリエーションバレーボール大会

大会当日は駐車場が混雑する恐れがございます。時間に余裕をもってお越しください。

