



お待ちしております！！



短期講座受講者募集

5月14日(日)9:00から受付開始！！

※電話・メールでのお申込みはできません。スポーツプラスおおはる事務局までお越しください。

らくらくリズム体操

運動不足の方も

運動経験があまりない方も

体力に自信がない方も

無理なく楽しく参加できます



開催日 6月9日(金) 6月23日(金)
時間 10:45~11:45
参加費 会員 1,000円 非会員 1,200円
場所 大治町スポーツセンターサブアリーナ
定員 20名

内容 音楽に合わせて全身を動かすリズム体操と指先を使った脳トレ、簡単な筋力トレーニングを行い、楽しくからだをうごかしていきます。皆さんと一緒にやれるからこそ楽しく頑張れる1時間にしていきます。お友達同士で誘い合っ
てぜひご参加ください。

講師 エアロビクスインストラクター

短期講座開催予定

<p><一般></p> <ul style="list-style-type: none"> ・足つば、耳つば講座 (10月) ・らくらくリズム体操講座 (9月) 	<ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒・とび箱チャレンジ教室 <小1~4年>(6月・12月) ・運動能力アップ教室 <小1~4年>(8月・9月) ・新体操教室 <年長~小6年女子>(6月・10月) ・キッズ体操カンガルー教室 <年少~年長>(7月・11月)
---	---

《申込み・問合せ先》

スポーツプラスおおはる 大治町スポーツセンター内

Tel 052-217-6211

受付時間 月・木 9:00~17:00 / 日・火・金 9:00~12:00 休日 水・土・祝日の翌日