クラブ通信

見附市総合型地域スポーツクラブ
平成22年9月　NO.14

無料体験教室が開催されました～

9月19日(日)ネーブルみつけを会場に総合型地域スポーツクラブの無料体験教室が開催されました。当日は沢山の方にご参加いただき本当にありがとうございました。日頃の成果を発表してくださった会員の皆さんにも心から感謝いたします。

空手の迫力に驚き！ました。

カローリング

いつも楽しそうな健康体操。

県内3ヵ所目としてスタートするコリオスパイラル教室の体験会も行われました。

スカイクロス
初体験のニュースポーツに子供たちはとても喜んでくれました。

ジュニアHIP HOP教室の生徒さんたちかっこよかったです♪

ペタンク

新しい教室案内

コリオスパイラル*教室
１０月５日（火）スタート！

無料体験教室でもご好評をいただいた「コリオスパイラル」がいよいよ１０月からスタートします。リズムに合わせて、金魚のように「ゆらゆら」ゆれたり、ねじったりすることで骨盤の歪みを矯正していく教室です。ヨガよりキツクないので、体が固い方もヨガ系教室初心者の方もお気軽にご参加ください。

＊「コリオ」とは舞踊のこと。「スパイラル」とはひねったり、ねじったりすること。

～コリオスパイラル教室～
日時：火曜日　19：00～20：00
会場：ネーブルみつけ
会費：会員　1,200円/月
　　非会員　2,000円/月

お申込み・お問合せはネーブルみつけ内見附市総合型地域スポーツクラブ事務局まで！

ソフトテニス初心者教室
１１月スタートします！

ラケットを握ったことが無くても大丈夫です。基礎からはじめましょう。まずはボールに慣れることが目標！この機会にソフトテニスを始めたいとお考えの方、冬の運動不足解消に是非オススメです。

～ソフトテニス初心者教室～
日時：土曜日　9：30～11：30
期間：11月～翌3月（全17回）
会場：総合体育館ほか
会費：会員　2,000円/月
　　非会員　4,000円/月

お申込み・お問合せはネーブルみつけ内見附市総合型地域スポーツクラブ事務局まで！

先生&教室の様子を紹介します

佐藤　かおる　先生

（ナニ・アロハインストラクター）

先生から一言

伝統的なフラと現代のフィットネスを融合させた、やさしいフラダンスです。ハワイアンのリズムに合わせて優雅に踊ってストレス解消しましょう

担当★ナニ・アロハ教室

（やさしいフラダンス）

月曜日・13：30～14：30
会　場・ネーブルみつけ
会費は　会員　1,200円
　　非会員　2,000円

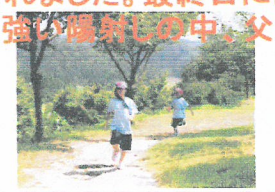
ナニアロハ教室では現在8名の方が頑張っていられます。月曜午後のひと時に心地好いハワイアンのリズムに乗せてフラを踊ってみませんか？

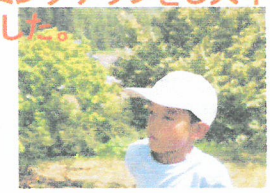
小林先生に代わりエアロビックウォーキング教室を担当される谷内　里佳先生を紹介します♪

みんなで楽しくレッスンしましょう♪（^0^）／

ジュニア陸上教室レポート

夏休みの期間を利用して見附市運動公園グラウンドを会場にジュニア陸上教室が開催されました。最終日には、グラウンドでウォーミングアップをし大平森林公園に移動、強い陽射しの中、父兄も参加しリレーをしました。





事務局からのお知らせ

お休み、退会の際は、ご連絡ください。

月単位でお休みする時、また教室をお辞めになる時は
事務局まで、ご連絡をお願いいたします。　事務局：TEL 0258-62-7801
FAX 0258-62-7810

会員の皆さんにはアンケートにご協力いただきありがとうございました。
現在集計中です。次回のクラブ通信で結果報告させていただきます。

発　行

見附市総合型地域
スポーツクラブ事務局
（ネーブルみつけ　内）
TEL：0258-62-7801

☆編集後記☆
今年の夏は本当に暑かったですね。これから運動しやすい気候になりますョ！みなさんお誘い合わせて楽しく体を動かしましょう～！（T）