

クラブ通信

No58



NPO法人見附市
総合型地域スポーツクラブ

平成30年度教室が始まり2か月になりました。

まずは短期教室！



金内 恵美先生

モーニングヨガ（日）9：30～10：30
緩やかな動きで筋肉を使い、自分の身体
と向き合いながら一緒にヨガを楽しみま
しょう！ 注：7月1日まで



土江 由紀先生

やさしいステップ運動（木）13：30～14：30
踏み台（ステップ台）を使用した有酸素運動。楽
しい音楽に合わせて上ったり下ったり。ヒップア
ップにも効果的な運動です。ご参加お待ちしております。
注：6月28日まで



関 林太郎先生

競技にチャレンジ（木）17：00～18：00
基礎的な動き作りから、ボールやラケットなど道具
の扱い方、各種スポーツの基本をゲームを交えなが
ら教えます。自分の得意競技を見つけよう！
注：7月19日まで



池嶋 志保先生

骨盤呼吸体操（月）18：35～19：20
最近太り始めたかな？お腹周りがすっきりしな
い。デスクワーク、運転時間が長い方、などは
今すぐにでも！仰向けの姿勢で行う体操なので
どなたでもご参加いただけます。
注：6月18日まで

～★短期教室は★～

現在、会員様はレッスン
一回につき、¥600
（骨盤呼吸体操は¥500）
でご参加いただけます♪
ただし、事務局までご連絡くだ
さい。

途中入会では参加料がぐ～んとお安くなります。

お友達紹介キャンペーン

現在、「お友達紹介キャンペーン」を行っています。ご紹介した方も、ご入会した方にも、粗品をプレゼントさせていただきます。
是非、お友達とご一緒にお手頃価格できれいになりましょう！
(※粗品が無くなり次第終了となります。)

見附市「健幸スポーツの駅」で 「健幸スポーツ認証プログラム」 総合型開催のほとんどの教室が **認証** をいただきました(#^#)

30歳以上の健幸ポイントカードをお持ちの方は総合型に新規で入会された場合、「入会したよポイント」。「教室参加ポイント」。他ポイントがつけられます。ぜひ、新規のご入会お待ちしております。

刈谷田川フェスティバル 大平森林公園オーフニング



4月の15日、22日とHIPHOP教室Aクラスの生徒さんによるダンスパフォーマンスが見られました。



「夏休みジュニア陸上教室」について

好評につき、定員に達しました。同様な企画を検討しております。ご参加お待ちしております。

編集後記

早いもので見附市総合型地域スポーツクラブが発足して10年が過ぎ、11年目に突入しました。

今年度は若いスタッフが増え、活気が増えています。

来年度の活動の企画まで出ています。今年度中にも、短期教室、単発教室など、色々と企画しています。詳細が決まりましたらホームページ、チラシなどでお知らせしたいと思いますので楽しみにお待ちしております。

会員さんにお聞きしました。

Q:総合型に入ってみていかがですか？

A:楽しい！行くのが楽しみです。

Q:講師陣はいかがですか？

A:長岡市内のすごい先生が来てくれて親切に指導してくれてとっても嬉しいです。