

クラブ

通信

№65 2019年4月

NPO法人見附市
総合型地域スポーツクラブ
見附市月見台1-9-1
TEL 62-3661 FAX 62-1000



2019年度教室が始まりました

30年度より380名以上の継続会員様、2019年度100名の新規ご入会会員様で教室をスタートさせていただきます。皆様のご協力のもと見附市総合型地域スポーツクラブ新年度を迎えることができました。ご入会いただきありがとうございます。

会員様特典として2019年度より協賛店制度が始まります。会員証を提示していただくことにより総合型地域スポーツクラブに賛同いただいた店舗よりサービスを提供していただけます。会員証は、1年間大切にしてください。(再発行には¥100かかります)それに伴い、教室参加時は会員証を持参し提示をお願いします。

短期教室途中入会者募集

参加費は事務局までお問合せ下さい

骨盤呼吸体操 ☆月曜日

☆4/8～6/17 ☆20:35～21:25

☆武道館剣道場

骨盤に酸素を多く送るための呼吸法を学び、老廃物や毒素を排出し



やさしいステップ ☆水曜日

☆4/10～6/19 ☆19:00～19:50

☆ネーブルみつけ 研修室I

ステップ台を使い、初心者でも楽しくでき、身体の引き締め効果できます。



チアリーディング ☆火曜日

☆4/2～6/18 ☆18:15～19:15

☆葛巻ふるさとセンター



身体メンテナンス体操 ☆金曜日

☆4/12～6/21 ☆18:15～19:15

☆中央公民館 大ホール

筋膜連鎖へのアプローチによる痛み不



スッキリ美肌体操 ☆日曜日

☆4/14～7/28 ☆9:15～10:15

☆武道館剣道場

毎回、異なる講師がヨガ、骨盤体



春になり過ごしやすくなってくる季節、週に1回の教室だけでなくもう少しやってみたい
な！身体をケアする教室もやってみたい！など思われる方もいらっしゃるのではないで
しょうか？そんな方へ、短期教室はいかがでしょうか？



春休み体育館でおもいきり体を動かしました

運動マスター教室 3月21日、27日、30日
冬休みご好評だった運動マスター教室を春休みも開催しました。マスターズ陸上、400メートルリレー金メダリスト佐藤政志先生よりどんな種目にも対応できるような運動の基本となる動きを教えてくださいました。
3日間という短い時間でもお子さん達の動きの



アクティブスポーツ 3月29日

11月に開催したアクティブスポーツを春休みは、体を使ったゲームをしよう！というテーマで開催しました。他校の仲間と協力し合ったり、競ったりと午前中をめいっぱい使いおもいきり体を動かしました。頑張ったみんなに最後は抽選、お菓子つかみ取りなどをしました。

4月14日大平オープニングイベント
4月28日刈谷田川フェスティバル
総合型HIPHOP教室初級、中級出演決定!
かっこよく踊る姿をご覧ください。



～お友達紹介制度～

30年度お友達紹介をしてくださった方には、2019年会員証の裏に☆マークをつけさせていただきます。ただし、入会者が申込時に事務局へ申し出があった方に限ります。3つ☆マークがたまると事務局よりプレゼントがあります。総合型では、たくさんの方の健幸な身体づくりを応援しています。皆さんもお友達をお誘いし、お友達やご家族の健幸な身体づくりのお手伝いを試みませんか？ご両親にいつまでも元気でいて欲しい、お子さんの運動の能力を高めたい、友達と一緒に若々しくいたい、運動を始めることで体も心もスッキリした毎日を過ごせます。

編 集 後 記



元号が平成から令和へ変わる2019年度。
会員証を有効に活用していただけるよう協賛店を増やしていきたいと頑張っています。協賛店が増え次第、クラブ通信、

