



## ライフの教室に参加してみませんか！

ライフの教室では、専門の先生に指導してもらえます。

初めての方でも楽しく基礎から学べます。

初回は無料で体験できますので、ぜひこの機会に、  
一歩踏み出して見ませんか。



### ABC 子ども体操教室…年長から小学2年生。

とび箱・マット・鉄棒・ボール等体を動かす基礎を遊びながら  
楽しく身につけましょう。運動苦手な子大歓迎！

定員 15名 毎月2回日曜日 AM9:15~10:00 (ライフ DAY 開催日)

### ABC チャレンジ子ども教室…小学3年から小学6年。

テニスやゴルフ・卓球など色々なスポーツを体験しながら体の  
動き等を身に着けましょう。

定員 15名 毎月2回日曜日 AM9:15~10:00 (ライフ DAY 開催日)

### テニス教室…大人の方対象。AM9:30~11:30

外の空気をいっぱい吸い込んで、楽しくボールを打ちましょう。

毎月2回・日曜日コース・水曜日コース (日水両方コース)

### リラックス・ヨガ教室…大人の方対象。

気持ちよくゆったりと体を動かしませんか。

若い方から60・70歳代の方まで楽しく参加しています。

毎月第1・3金曜日 AM10:00~11:30

\* 場所は新利根総合運動公園体育館・テニスコート

\* 初回体験無料。2回目以降は年会費・会費が必要です。



詳しくはライフスポーツクラブまでお問合せ下さい。



# ライフDAYとは？

誰でも体を動かせるようにライフで体育館を借りています。  
運動不足解消・ストレス解消に、自由に体を動かしてみませんか。  
道具等は無料でお貸し致します。お一人でも。  
良ければ指導員がお相手致しますよ

- \*持ち物 室内履き  
(スリッパ以外動きやすく靴底がきれいな靴)
- \*参加費 一人1回¥300(保険代込み)

**ライフ DAY 開催**  
(日曜日 AM9~12時)  
5月 9・23日  
6月 13・20日

## 専門種目のクラブ

初心者大歓迎！楽しく体を動かしています。  
体験もできますのでお気軽に参加してみてください。



**ジュニアバドミントンクラブ (小学3年~6年)** 毎週火曜日 PM5:00~6:30  
ラケットに当てることから、技術練習まで楽しく羽を打ち合っています。

**大人のバドミントンクラブ** 毎週日曜日 PM2:00~5:00(時間変更有)  
初心者大歓迎！運動不足解消・ダイエットに美味しいお酒を飲む為と  
動機は様々ですが楽しく羽を追いかけています。

**ウォーキングクラブ** 毎週木曜日 AM10:00~11:30  
新利根地区を季節を楽しみながら、自分のペースで歩いています。  
集合場所 第1・3・5新利根公民館 第2・4根本四区共同利用施設

## 旅ともクラブ

一緒に旅しませんか。1時間歩いて美味しいものを食べ、お買い物を楽しみ、1日有意義な時間を  
過ごしましょう。稲敷市からバスが出るのも便利！

**現在、コロナの心配がありお休みしています。再開できる事を願っています。**

\*各クラブ、年会費・月会費等が必要です。詳しくは、下記へお問合せ下さい。

### 編集後記

新しい年度が始まりました。まだまだコロナが  
気になり、さあスタートって気にはなかなか  
なれない自分がいます。でもそんな事を言ってい  
るとどんどん体力が落ち老化という文字があち  
こちに出現してきます。新しい生活に他人事では  
なく、自分もこの時代に合った生活を考えて行か  
ないと。とりあえずお腹の周りについての自肅脂肪  
を検討中。なかなか手ごわいぞ~ (^ ^) S・O

### 問い合わせ先

総合型地域スポーツクラブ

ライフスポーツクラブしんとね

ライフ専用携帯電話番号

080-3204-2462

ライフ専用アドレス

[sougougata.lifesportsclub@gmail.com](mailto:sougougata.lifesportsclub@gmail.com)

