



体、動かしませんか？

まったくの初心者・ず～と動いてない・でも大丈夫！

今年から、何か初めてみませんか？

ライフではいつでも参加できます。

いろいろな教室があります。見学、体験大歓迎！



大人の教室・クラブ

リラックス・ヨガ教室…毎月第1・3金曜日 AM10:00~11:30

テニス教室…毎月2回・日曜日コース・水曜日コース(日水両方コース) AM9:30~11:30

バドミントンクラブ… 毎週日曜日 PM14:00~17:00(時間変更有)

ウォーキングクラブ 毎週木曜日 AM10:00~11:30

集合場所 第1・3・5新利根公民館 第2・4根本四区共同

子供の教室・クラブ

ABC 子ども体操教室…年長から小学2年生

運動苦手な子大歓迎！楽しく体を動かしているうちに運動能力が上がりますよ。

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、学校の体育が苦手でも、他のスポーツを体験することで動くことが楽しく自信につながっていきますよ。

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

ジュニアバドミントンクラブ(小学3年~6年)

ラケットで楽しくシャトル(羽)を打ちませんか。基礎からご指導致します。

毎週火曜日 PM5:00~6:30

*各教室、クラブは年会費・月会費等が必要です。詳しくはお問合せ下さい。

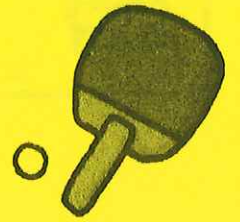


コロナの関係で、体育館の利用ができない場合があります。
ホームページ等で確認してご参加下さい。



♪ さあ、動きだしましょう！

ライフ DAY



気分を変えて遊びに来て見ませんか？

卓球やりませんか？ ラケット・ボール無料貸し出し。

気軽にできるスポーツ卓球で汗、流しませんか。ライフで卓球仲間をみつけませんか

バドミントン体験！ ラケット・シャトル(羽)無料貸し出し。

いま注目のスポーツ。ちょっと体験してみませんか？

バスケット・輪投げ・フリスビー等 体育館で自由に体を動かしませんか。

ライフDAYでは、日曜日、月2回、午前中、体育館をライフで開放しています。

道具は、用意していますので、上履き(体育館シューズ)を持って気軽に遊びに来て下さい。



スポーツ専門指導員もおりますので、初心者でも大丈夫。
一人でも指導員がお相手致します。

- *場 所 新利根運動公園 体育館
- *持ち物 室内履き(スリッパ以外動きやすい靴)
- *参加費 一人1回¥300(保険代込み)

ライフ DAY

(AM9~12時・日曜日)

2月6・20日

3月6・13日

参加される方は、体温・体調チェックの上ご参加下さい。
またマスク着用・手消毒にご協力ください。

編集後記

寒い寒い、部屋から出たくな〜い、とぐーたら生活になってしまう。コロナだから仕方ないねと言いつつ。でも体は衰えるばかり。こんな時だから、体力をつけて乗り切らないと。えい！とコタツから抜け出してライフに行こう！感染対策を十分して活動しています。さあ一緒に頑張りましょう。

目指せ、体重〇〇キロ減だ〜(´・`・)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

