

ライフでいろいろな事に挑戦してみませんか？

ライフキッズ♡もの作り教室

クリスマスのリースをつくってお部屋に飾りませんか？
すてきなリースができますよ！ぜひ、ご参加ください。

対象 小学1年～6年 (市内・市外どなたでもOKです)

日程・内容 12月17日(日)
(受付 AM10:00 活動 10:15～11:30)

参加会費 一人1000円 (保険代・材料費等)

場所 新利根運動公園 小体育館 (申込締切日・11月30日まで)

持ち物 上履き

子供の教室&クラブ

ABC チャレンジ体操教室

3～6年生クラス・テニスやゴルフなど色々な種目を体験運動能力UP。
体育・運動苦手な子でも、違った種目なら得意かもしれませんよ。体験してみては。

ライフDAY開催日月2回 AM9:15～10:00
会費 1回500円(半期まとめて)
年会費(保険代込)あり

ジュニアバドミントンクラブ

毎週火曜日小学3～6年生 PM5:00～6:30
体験できますよ。年会費・月会費あり。

キッズ英語教室 小学1～6年生

ABCから英語で歌おうなど、英検取得まで楽しく英語にふれてみませんか。

日時 毎月1回 初級者10:10～10:50
中級者11:00～11:40
場所 新利根運動公園 小体育館 定員10名
体験1回500円
会費1回500円(半期まとめて500円×開催日)
別途保険代500円

ライフは、地域のみなさんの健康をお手伝いするクラブです。

総合型地域スポーツクラブとして、日本スポーツ協会から認められているクラブです。



大人もこの秋、何か始めませんか？

何かしなくては？やってみたいな～と思っているうちに、
どんどん月日はたっしてしまいますよ～初めの一步に、勇気を出して！

大人のスポーツ教室&クラブ

- リラックス・ヨガ教室…毎月第1・3金曜日 AM10:00～11:30 (変更有)
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)
C&Sバドミントンクラブ… 毎週火曜日 AM10:00～12:00
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根本四区共同利用施設

ライフDAY

ライフDAYとは日曜日、月2回、新利根体育館を開放しています。
1人300円。年間会員3000円

開催時間 AM9～12時 (時間内ならいつでもOK)

(卓球・バドミントン・輪投げ・ストラックアウト・フリスビー・バスケット等)
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、初心者でも一人でも大丈夫ですよ。
楽しく体を動かしてみませんか。新しい事へ挑戦してみよう。

ライフDAY開催日

- 11月12日 ABC・チャレンジ体操教室・英語教室
11月26日 ABC・チャレンジ体操教室
12月3日 ABC・チャレンジ体操教室・英語教室
12月17日 ABC・チャレンジ体操教室・キッズ物作り教室・

編集後記

急に秋がやってきましたね。スポーツの秋でもあるので、体動かしませんか？毎日同じ事のくり返し、その中に自分の体のメンテナンス時間を作ってみましょう。家でごろごろしながら、ストレッチ、歯をみがきながら、スクワット。お風呂の前に腕立て伏せ、これは息子曰く体幹が鍛えられる！構えて頑張るより、ながらで生活の中でやるのがいい。お試しあれ～。でも続ける努力がいるね～。う～がんばる！ S.O(クラブマネジャ)

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