

総合型地域スポーツクラブ～こどもの教室一覧～

会員募集中！いろいろなスポーツを体験してみよう！



☆親子リズムうんどうあそび

日 時 火曜日 16:30～17:20
(※3月中は 17 時～18 時。市民武道館 剣道場)
会 場 (4 月～) 葛巻ふるさとセンター 定員 25 組
対 象 概ね 3～6 歳児と保護者(保護者は大人であれば OK)
参 加 費 2,200 円/月(別途、年会費・保険料)
ひ と こ と 親子で遊びの中から知らず知らずのうちに運動の基礎
が身につきます
無 料 体 験 3/3・10・17(事前申込)

☆ジュニアスポーツ万能教室

日 時 火曜日 17:00～18:00(※3 月中は 17:15～18:15)
会 場 総合体育館
対 象 小学生 定員 25 名
参 加 費 2,200 円/月(別途、年会費・保険料)
ひ と こ と 運動の得意不得意を問わず、上手な体の使い方を学びス
ポーツ万能へ
無 料 体 験 3/3・10・17(事前申込)

☆チアリーディング教室

日 時 火曜日 ①17:30～18:20 ②18:25～19:15
(※3 月中は 18:15～19:15)
会 場 葛巻ふるさとセンター
対 象 ①年長～小2 ②小3～ 定員 各 20 名
参 加 費 2,200 円/月(別途、年会費・保険料)
ひ と こ と 楽しみながら音楽に合わせて表現する面白さを教えます
体 験 会 3/3・10・17(事前申込)

イベント
出演あり

☆オールマイティースポーツ

日 時 木曜日 17:30～18:30
会 場 総合体育館
対 象 小学生 定員 25 名
参 加 費 2,200 円/月(別途、年会費・保険料)
ひ と こ と 運動の苦手・得意を問わず、運動の基礎を学び、
スポーツ体験から得意競技を見つけよう
無 料 体 験 3/5・12(事前申込)

☆HIPHOP(入門)

日 時 木曜日 18:00～19:00
会 場 アルカディア練習室
対 象 年長～ 定員 15 名(残りわずか)
参 加 費 2,750 円/月(別途、年会費・保険料)
ひ と こ と ヒップホップ初心者向けの教室。踊る楽しさを教えます
体 験 事務局までご連絡ください

イベント
出演あり

☆ランニング教室

日 時 金曜日 18:30～19:30
会 場 運動公園/今町地区体育館
対 象 小学生 定員 30 名
参 加 費 2,200 円/月(別途、年会費・保険料)
ひ と こ と 基礎体力をつけながら、はやく走るためのコツを楽しく
学びます
無 料 体 験 3/6・13(事前申込)

☆親子うんどうあそび【短期】

日 時 土曜日 9:15～10:15(月 2 回)
会 場 市民武道館 柔道場 定員 20 組
対 象 概ね 3～6 歳児と保護者(保護者は大人であれば OK)
参 加 費 1,200 円/月(別途、年会費・保険料)
ひ と こ と 親子で遊びの中から知らず知らずのうちに運動の基礎が
身につきます
体 験 会 3/14(土) 参加費 300 円

イチ押し

☆かけっこ教室【短期】

日 時 土曜日 9:30～10:30
(4/11～5/9。5/2 を除く全 4 回)
会 場 今町地区体育館
対 象 小学生 定員 30 名
参 加 費 2,200 円/4 回(別途、年会費・保険料)
ひ と こ と 運動会前に俊足になるためのコツや運動の基礎を学ぶ
ことができます

イチ押し

※ 2 教室目以降の体験は参加料(600 円)が発生します
※ 活動中に撮影した写真は広報目的で使用する場合があります

ホームページ・facebook は⇒

npo 見附市総合型

検索

◆◇裏面もあります◇◆

【問い合わせ先・申込先】

NPO 法人 見附市総合型地域スポーツクラブ

〒954-0034 見附市月見台 1-9-1 見附市総合体育館内

TEL 62-3661 FAX 62-1000 (受付時間 平日 9 時～17 時 30 分)

運動マスター教室に関するお知らせ

先般、ご案内させていただきました「運動マスター教室」ですが、3月25日（水）の開催時間が下記のとおり変更になりましたのでお知らせいたします。（多くの小学校で離任式のため）

変更が生じてしまい申し訳ありませんが、ご理解いただきご参加くださいますようお願いいたします。

時 間 変更あり 25日のみ 10時30分～12時【21日・28日は変更なし。9時30分～11時】

開催日 変更なし（3月21日・25日・28日）

その他…変更はございません。参加ご希望の方は総合体育館内事務局までご連絡ください。

「MIKE スポ」教室体験会

「やさしいピラティス」

内容 体幹部を鍛え整えることで、姿勢やゆがみ改善効果が期待できます。初心者歓迎。

日時 3/9（月） 10時～10時50分

会場 武道館剣道場

対象 大人

定員 25名

「楽しい体幹ボディエクサ」

内容 フィットネスやヨガなど、様々な動きを用いながら楽しく動きながら代謝をあげていきます。

日時 3/14（土） 19時～19時50分

会場 武道館剣道場

対象 大人（中学生～）

定員 25名

「ゆがみ改善骨盤呼吸体操」

内容 骨盤を整え、動きやすい身体を作ります。身体のバランスを整え若返りしましょう。

日時 3/23（月） 19時～19時45分

会場 武道館剣道場

対象 大人（中学生～）

定員 25名

「共通事項」

参加料 1回300円（当日お支払いください）

◆参加ご希望の方は、総合体育館までご連絡ください。

◎3教室とも、4月からの開催する教室になります！

興味のある方はぜひご参加ください（#^^#）

【問い合わせ先・申込先】

NPO 法人 見附市総合型地域スポーツクラブ

〒954-0034 見附市月見台 1-9-1 見附市総合体育館内

TEL 62-3661 FAX 62-1000

（受付時間 平日 9時～17時30分。3/19までの平日は19時まで延長）

HP http://www.mitsukesports.com/mitsuke_sports/

Facebook を始めました！

◆◇表面もあります◇◆