

11・12月の定期教室のご案内

～さまざまな年代の方が楽しんでいきます～

教室名	開催日	時間	場所	参加料	内容
陸上クラブ	毎週水曜日	18:30 ～ 19:30	スポーツ センター前 集合	無料 (会員のみの 活動です)	健康増進、持久力向上を目指し、一緒に走りませんか。 (参加対象は中学生以上の方となります。)
書道教室	第2、第4 土曜日 ※10月24日は 31日に変更と なりました。	8:30 ～ 10:00	中部地区 公民館	会員1回 500円 非会員1回 800円	実践に役立つ、つけ、とめ、はらいを身につけます。精神の鍛錬にもなります。
キララ☆ スポーツの 日	毎週土曜 12月12日 と 12月26日 お休みです。	19:00 ～ 21:00	スポーツ センター 体育館	会員 1回100円 非会員 1回200円	卓球、バドミントン、バスケットボール、ニュースポーツ… 週末は気持ちいい汗を流そう
エアロビクス 教室	11月17日 12月15日 (火曜日)	19:00 ～ 20:00	西部地区 公民館	会員1回 300円 非会員1回 500円	音楽に合わせた1時間の有酸素運動です。 シェイプアップ、ストレス発散を目的としております。
ピラティス 教室	①第2木曜 ②第3土曜 ③第4水曜	①19:00～ 20:30 ②18:30～ 20:00 ③19:00～ 20:30	①中津川地区公民館 ②中部地区公民館 ③東部地区公民館 ※東部地区公民館 12月は第3水曜です。	会員1回 500円 非会員1回 700円	体の奥の筋肉をしなやかに整えます。 タオル(小さくて可)ご持参ください。
スピード ミントン ナイト	11月10日 17日 (火曜日) 11月で終了 です。	19:30 ～ 21:00	スポーツ センター 体育館	会員1回 500円 非会員1回 1000円	昨年度より開催しました。 ドイツ発のニュースポーツ ネットのないバドミントンをイメージください。 日本でも数少ない 貴重な教室です。

 キララちゃん
の
活動のようす


9月5日 めざまの里まつり2015

9月26日 おきたま八食祭



☆添川小学校☆

クラブ活動にお邪魔しました。

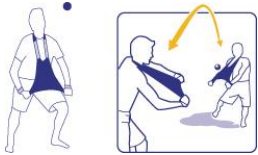


10月6日(火)

体験したのは
ニュースポーツ
フリンゴとスポレック



未体験の競技を
楽しみました。



フリンゴのイメージ



スポレックのイメージ



☆ヒップホップ教室☆

開催しました。

10月 7日 14日 21日
中部地区公民館にて
19:00~20:00



1月にも
開催予定



☆親子エクササイズ教室☆

開催しました。

10月1日 8日 15日(木)
こどもみらい館にて
10:30~11:00



体をリフレッシュさせました。



最後には
片足立ちバランスゲームで
盛り上がりました。

☆かけっこ教室☆

開催します!!

~足がはやくなって、運動が好きになる教室です~

開催日 11月21日(土)
時 間 9:30~11:30
会 場 白樺地区公民館 体育館
対 象 小学校2年生~6年生
内 容 走りをとり入れた遊び
ラダーやミニハードルを使った運動
鬼ごっこなど
申し込み方法
各小学校を通して
チラシ、申込み用紙を配付いたします。



↑平成25年度のように↑

平成27年度 賛助会員

いとう印刷

お食事処・民宿 おじか

添川温泉 しらさぎ荘

上田スポーツ店

(株)香月

すずき看板

(株)梅津商店

農家レストラン エルベ

焼肉 夕月

松山印刷

来ヶ軒

公民館連絡協議会

お問い合わせ先

飯豊町町民スポーツセンター内

いいでスポーツクラブ キララ☆

事務局(72-3086)

担当 長岡まで



スポーツ振興くじ
活動助成事業

ホームページにて、各教室の様子が確認できます。

いいでスポーツクラブ キララ

検索してね