

親子スキー教室 開催中です。

町営手/子スキー場にて
9:30~11:00

1月10日のようすです。

開講式のようす



スキー靴に慣れるため
歩いてみました。



片足スキーで滑走



なだらかな斜面で滑降



上級グループは大リフトへ



定期教室のご案内

春に向けて、運動習慣をつけよう
楽しく継続しよう。

キララ☆には、同じ目的を持った
仲間がいます！



・キララ☆スポーツの日

毎週土曜日 スポーツセンター体育館
19:00~21:00

参加料 100円(キララ☆会員は無料)
運動に適した服装、室内シューズ
飲み物をお持ちください。

いろいろな種目が体験できます。
スピードミントンが体験できる
日本でも和少ない教室です。



スピード
ミントン
↑

・キララ☆フィットネス教室

毎週土曜日
スポーツセンター内トレーニングルーム
15:00~16:00

※2月14日はお休みです。

バランスボール
フラアーフ
貸出しています

運動に適した服装、室内シューズ、
飲み物をお持ちください。

・書道教室

2月14日(土)
2月28日(土)

中部地区公民館
8:30~10:00

半紙、お手本
準備しております。

参加料 600円(キララ☆会員は300円)

キララ☆は、皆さんで作りに上げていく教室です。
こんな教室やってみたい!といった皆さまの声をお聞かせください。(運動教室でなくてもOKです)

各教室に参加されたみなさんの声です。



☆キララ☆スポーツの日

- ・バスケが楽しかったー。また参加したい。(10代 女性)
- ・スタッフの方にお相手して頂き、ありがとうございました。(40代 女性)
- ・カーヴィーとか有名なエクササイズをやってほしい。(30代 女性)
- ・はじめて来てみたけど中学校の友達もいて楽しかったです。(10代 女性)



☆ピラティス教室

- ・久しぶりの参加でしたが、いつもの先生の声にリラックスできて楽しかった。(40代 女性)
- ・体に大変いい事を行っている気がします。(70代 女性)
- ・年齢に合った動きなので、ちょうど良いです。(60代 女性)
- ・体が軽くなっていくようでとってもいいです。(60代 女性)



☆スピードミントンナイト

- ・もっと、人が集まるといいと思います。日頃から運動をあまりしていないので大変いい機会になりました。(20代 男性)
- ・正式なコートで、本格的にできるので楽しいです。(40代 女性)
- ・はじめて参加しました。皆さん優しくさせていただいて親子大満足です。(30代 女性)
- ・いやはや、とても楽しかったよ。また来ますぞ。(50代 男性)



☆親子ヒップホップ教室

- ・毎回楽しいです。また続けて参加したいです。(30代 女性)
- ・いっぱい練習して、ステキなダンサーになりたいです。(7歳 女性)
- ・エクザイルやE-girlsのダンスも踊ってみたいです。(10代 女性)



☆バブルサッカー

- ・今までのスポーツで何よりも楽しかったです。また機会があれば参加したいです。(20代 女性)
- ・動画をWEDに載せたら参加者増えそうです。(30代 男性)
- ・バブル欲しい！買って下さい。(30代 女性)
- ・おもっていた以上に疲れました。(40代 女性)



平成26年度 賛助会員

いとう印刷	すずき看板
お食事処・民宿 おじか	(株)梅津商店
しらすぎ荘	農家レストラン エルベ
ダスキンウメツ	焼肉 夕月
上田スポーツ店	船山印刷

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、横澤 まで



スポーツ振興くじ
活動助成事業