



親子エクササイズ教室行いました。

子育てで時間のとれない方の
運動不足解消を目的としたエクササイズです。

講師 山口先生

2月 6日(金) 10:30~11:00
13日(金) こどもみらい館にて
20日(金)



参加された方のご感想

- ・家でもやってみたいです。
- ・少ない動きなのに汗がかけてよかったです。

- ・楽しかったです。筋肉痛になりました。
- ・スクワットが効きました。

親子スキー 終了しました。



3月の教室のご案内

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☆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

※3月14日はお休みです。

3月21日はお休みです。

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。

・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。

※3月14日はお休みです。

3月21日はお休みです。

・書道教室

3月14日(土)
3月28日(土)

中部地区公民館
8:30~10:00

参加料 600円(キララ☆会員は300円)

12月~2月の
参加者の力作を
公民館に展示します。

キララ☆平成26年度の活動まとめ

たくさんの方のご参加
ありがとうございました。



平成26年度 賛助会員
 いたう印刷
 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
 (株)香月

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

ホームページにはカラーで掲載されています。

いいでスポーツクラブ キララ

検索してね