

スポーツクラブ キララ☆通信

平成27年
6月号

何か新しいこと、はじめてみようかな・・・

→キララ☆には、スポーツや文化活動を通じて、参加者同士の交流を楽しむ環境があります。

→キララ☆の活動に参加して、楽しみを増やしませんか。



7・8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	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	毎週土曜日 ・7月18日 ・8月8日 ・8月15日 はお休みです。	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	第2火曜日 1月までの 開催です。	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 12月までの 開催です。	①19:00～ 20:30 ②18:30～ 20:00 ③19:30～ 21:00	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 ※中部地区公民館 8月は第2土曜です。	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	7月7日 28日 8月4日 18日 (火曜日)	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。



