



## 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<br>～<br>19:30                                      | スポーツ<br>センター前<br>集合               | 無料<br>(会員のみの<br>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。<br>(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<br>土曜日                                   | 8:30<br>～<br>10:00                                       | 中部地区<br>公民館                       | 会員1回<br>500円<br>非会員1回<br>800円 | 実践に役立つ、つけ、とめ、ほらいを身につけます。精神の鍛錬にもなります。                           |
| キララ☆<br>スポーツの<br>日  | 毎週土曜日<br>・7月16日<br>・7月23日<br>・8月13日<br>はお休みです。 | 19:00<br>～<br>21:00                                      | スポーツ<br>センター<br>体育館               | 会員<br>1回100円<br>非会員<br>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・・・<br><br>週末は気持ちいい汗を流そう             |
| きら☆びくす<br>教室        | ①7月19日<br>8月23日<br>②8月9日                       | 19:00<br>～<br>20:00                                      | ①西部地区<br>公民館<br>②白樺地区<br>公民館      | 会員1回<br>300円<br>非会員1回<br>500円 | 音楽に合わせた1時間の有酸素運動です。<br>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<br>教室         | ①第1木曜<br>②第3木曜<br>③7月20日<br>と<br>8月31日         | ①19:00～<br>20:30<br>②19:00～<br>20:30<br>③19:30～<br>21:00 | ①中部地区公民館<br>②中津川地区公民館<br>③東部地区公民館 | 会員1回<br>500円<br>非会員1回<br>700円 | 体の奥の筋肉をしなやかに整えます。<br>タオル(小さくて可)ご持参ください。                        |
| スピード<br>ミントン<br>ナイト | 7月 12日<br>26日<br>8月 9日<br>23日<br>(火曜日)         | 19:30<br>～<br>21:00                                      | スポーツ<br>センター<br>体育館               | 会員1回<br>250円<br>非会員1回<br>500円 | ドイツ発のニュースポーツ<br>ネットのないバドミントンをイメージください。<br>日本でも数少ない<br>貴重な教室です。 |

5月8日 白川ダム湖畔マラソン大会 キララちゃんが応援に行きました。



# トレッキングクラブ 元気に活動中

5月11日(水) 上山クアオルト

6月7日～8日 佐渡(宿泊)



クアオルトとは  
森林や温泉などの自然を利用して治療  
養生を行う、長期滞在型の保養地。

新潟港～両津港(佐渡)  
行きはカーフェリー ときわ丸

船内のようす



7日 ドンデン高原散策

8日 ニツ亀 大野亀散策

## 運動支援事業 ピラティス教室開催しました。

6月10日マルコンテソー労働組合・福祉部さん



キララ☆では、  
企業、団体様を対象とした  
運動教室も行っております。  
ぜひお声掛けください。

## ☆ヒップホップ教室☆

中部地区公民館  
7月23日 30日 8月6日  
(すべて土曜)  
19:00～20:00



カッコいいダンスはそのままに  
ムードある雰囲気作りを検討中！  
参加料 会員 300円 非会員 500円  
(おとなも子どもも同じ料金設定です)



試験的にライトを使った派手な演出をおこないます。

### 平成28年度 賛助会員

|             |             |
|-------------|-------------|
| いとう印刷       | (株)梅津商店     |
| お食事処・民宿 おじか | 農家レストラン エルベ |
| 添川温泉 しらさぎ荘  | 焼肉 夕月       |
| 上田スポーツ店     | 松山印刷        |
| (株)香月       | らーめん居酒屋 来來軒 |
| すずき看板       | 公民館連絡協議会    |
| 四季彩 魚豊味     |             |

### お問い合わせ先

飯豊町町民スポーツセンター内  
特定非営利活動法人  
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

いいでスポーツクラブ キララ

検索してね