


新講座
ご案内

参加者募集!

【お問合せ】
みはまスポーツクラブ事務局
Tel 2-3151
H/P 090-2060-3151


みはまスポーツクラブ

古今遊び教室

お試しです(2回とも)！
飛び込み参加OK！
親子での参加待ってます！

日時：5/15, 29(土) 午前9時～10時
場所：御浜小学校 講堂 (6月以降は第3土曜)
小学校低学年生が対象です。
☆体育館シューズを持って来てください☆



参加者みんなで体をつかった遊びをします。大人も子どもも一緒に、体を動かすのを楽しみましょう！

オニごっこ系(スキップなどのバリエーションをいれて・手つなぎオニ・たかオニetc)、けんけんば、大なわ跳び、ドッチボール、などなど

バレエ・エクササイズ・サークル

日時：5/12(水)からスタート
毎週 水曜日 午前10時～11時

場所：御浜町中央公民館 ホール

参加費：2,500円(スポーツ保険料込み、この講座のみの費用です)
みはまスポーツクラブ会員の方は無料です。

(会員証をお持ち下さい)

☆マットか、下に敷けるバスタオルをお持ち下さい☆



DVDを見ながらのエクササイズです。(講師なし、スタッフはいます)
床でのストレッチ・エクササイズが中心です。
日常生活でなかなか使わない部分の筋肉トレーニングや、全身の柔軟性を高めます。