



大好評

ゆるらくエアロビ教室

～おかげさまでご好評いただいております！～



平成29年度4月からスタートした「ゆるらくエアロビ教室」は、毎回約15名の会員の方が参加し、短時間で気持ちよく汗がかけるとご好評をいただいております。

この教室は、「ゆる～くらくらくできる」をコンセプトにして、脂肪燃焼効果が高く、心肺機能の向上やスタミナアップにも向いており、ダイエットや健康維持など総合的な効果が期待できる初心者向けのエアロビクス教室です。エアロビクスは、ハードというイメージをお持ちの方も多いと思いますが、一度体験すると短時間(30分間)で体も心もリフレッシュできると実感されると思います。会員の方は無料、会員以外の方は1回500円で参加できますので、ぜひご参加ください。

6月の予定

2日(金) 19:00～19:30
9日(金) 19:00～19:30
16日(金) 19:00～19:30



幼児バスケット・キッズバスケット教室

～楽しく上達！かっこよくシュートを決めよう！～

幼児
バスケット



月2回土曜日に開催している幼児バスケット教室(幼児対象)・キッズバスケット教室(小学1～3年生対象)は、バスケットボールの基本技術だけではなく、バスケットボールの楽しさや体を動かすことの楽しさを伝えられるように指導しています。

教室では、バスケットボールのパスやドリブル、シュート、試合だけでなく、かけっこや鬼ごっこなどを取り入れ、楽しく練習しています。

スポーツが好きなお子様はもちろん、スポーツが苦手なお子様も楽しく体を動かすことができます。会員の方は無料、会員以外の方は1回500円で参加できますので、ぜひご参加ください。



キッズ
バスケット



6 月予定表



種目名	日にち	開始時間	場 所	持参品
1) 幼児バスケット教室 (年中～年長) ★	3日(土) 10日(土)	13:00～14:00	アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、ドリンク
2) キッズバスケット教室	3日(土) 10日(土)	14:00～15:30	アスパルアリーナ	
3) キッズサッカー教室	10日(土)	10:00～11:30	アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、ドリンク
4) チャレンジスポーツ教室 ★	5日(月) 12日(月) 19日(月)	17:00～18:30	アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、ドリンク
5) ヒップホップダンス教室	都合により中止となりました			
6) チャレンジ体操教室 (年中～年長) ★ NEW!!!	1日(木) 8日(木)	17:00～17:30	アスパル小ホール	タオル、ドリンク
6) チャレンジ体操教室 (小学1～3年生) ★	15日(木) 22日(木)	17:35～18:10		
6) チャレンジ体操教室 (小学4～6年生) ★	29日(木)	18:15～19:00		
7) おたっしゃクラブ/健康運動教室 (水中運動)	9日(金) 23日(金) 30日(金)	9:30～11:30	三刀屋健康福祉センター プール	水着、水泳帽、バスタオル、ドリンク
7) おたっしゃクラブ/健康運動教室 (3B体操)	2日(金) 16日(金)	10:00～11:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
8) ヨガ move ★	5日(月) 12日(月) 19日(月) 26日(月)	20:00～21:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
9) リフレッシュヨガ ★	8日(木) 22日(木) 29日(木)	10:00～11:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
10) ゆるらくエアロビ ★ NEW!!!	2日(金) 9日(金) 16日(金)	19:00～19:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
11) 卓球教室	10日(土) 24日(土)	19:00～21:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク ※ラケット貸出有り
12) フォークダンス	1日(木) 15日(木)	9:30～11:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
13) 軽スポーツ ※会員外でも無料 (二チレクボール)	17日(土)	10:00～11:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
14) ノルディック・ウォーク ※要申込 初夏を感じに行こう!～畑展望公園～	10日(土)	8:30～11:00	アスパル集合 (集合時間/8:30)	屋外運動靴、タオル、帽子、ドリンク、カップ(雨天時)
15) スポーツ吹矢	5日(月) 19日(月)	10:00～11:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク

◎ 各教室が始まる前に受付をしますので、**開始時間10分前**には会場にお越し下さい。その際に、**必ず会員証を提示**下さい。

◎ 会員の方は対象のプログラムにどれでも無料で参加することが出来ますが、入会申込み時に参加種目欄に記入のなかった種目に参加される際は教室の3日前までに事務局まで連絡をしていただくか、直接アスパル事務所までお越し下さい。
(★=定員があるものです)

◎ 水分補給の為に必ず**ドリンク**をお持ち下さい。

【おことわり】クラブの活動中にスタッフが写真を撮る事がありますが、これはクラブのPR・助成事業の報告等に使用しますので、ご了承下さい。