

お仕事帰りに通える教室特集

BBSP (ビューティー・ボディ・スマイル・プログラム)

毎週火曜日 / 18:30~19:30 金山恵美子 先生

参加者 / 50~60歳代の方がおられ、60歳代の方が多いです。

セラバンドを使って筋力アップ、エアロビックで心肺機能を鍛え、ストレッチで体を整えます。

ヨガ & ストレッチ

毎週水曜日 / 20:00~21:00 隠岐こずえ 先生

参加者 / 20~60歳代の方がおられ、40歳代の方が多いです。

柔軟性が高まるのは勿論、心と身体のバランスが良くなり、集中力・免疫力が高まります。

エアロビックダンス

毎週木曜日 / 20:00~21:00 金山恵美子 先生

参加者 / 20~70歳代の方がおられ、30歳代、70歳代の方が多いです。

曲に合わせて体を動かす事により、体力向上、ストレス発散が期待できます。



お知らせ サポート会員の皆様

越野穂子さま、池田淳さま、三島勇さまから、クラブ運営にたいして、寄付金を頂きました。

運営に役立てます。ご協力ありがとうございました。

1口1,000円から寄付金をお願いしています。

ご協力をお願い致します。

報告 スポーツ振興くじ助成金

・H28年度は、1,783,000円の助成金を頂き事業を行いました。

主な事業

ピラティス&ヨガ(木)、ヨガ&ストレッチ(金)、健美操(月)、ステップエアロ(火)、バドミントン(月)、器械体操(中・上級)、朝ヨガリフレッシュ(水)、マタニティーヨガ(火・木)、小学生の陸上教室(土)、ビューティー&健康講座以上の講師謝金パンフレット、広報誌(4回)、会員募集チラシ、以上の印刷費として助成金を使いました。

お知らせ クラブ開放日

月1回土曜日(9:00~17:00)

東出雲体育館 大体育室

会員 無料(会員証を提示ください)

非会員 有料(高校生以上200円、小中学生100円)

10月21日、11月18日、12月16日、1月27日、2月17日、3月24日の予定です。

変更する場合があります。毎月確認をして下さい。

お知らせ スローエアロビック普及事業

スローエアロビックの普及事業と総合型地域スポーツクラブの交流事業を、下記の日程で行います。

是非、ご参加ください。

日時 11月26日(日) 14:00~17:00

場所 宍道体育センター

内容 *スローエアロビック体験(どなたでも参加可能)

*各クラブ活動の発表

*缶積み大会(どなたでも参加可能)

・事前申込有り:参加料500円



NPO法人SPORTIVOひがしいずも

〒699-0101 松江市東出雲町揖屋1139-2 東出雲体育館内

TEL 52-6722 FAX 52-6821

E-mail:soutai-k@web-sanin.co.jp

HP:http://sportivo-h.org/