

平成29年5月17日

クラブ会員及びご家族の皆様へ

日頃より本クラブに対する格別のご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、今年度の新たな教室・体験企画として、以下のとおり参加者の募集を行います。会員以外の方でも参加できますので、ぜひご家族・ご友人の皆様にもお声かけの上お申込みください。

一緒に心地よい汗を流してみませんか？皆様のご参加をお待ちしております。

【大人陸上体験教室】

長い距離を無理なく走るための正しいフォームなど、ランニングの基礎を学びます。

日時 7月6日・13日・20日 各木曜日・全3回 19:00～20:45 ※予備日7月27日

会場 東海南中学校グランド

定員 先着20名

対象 クラブ会員及び東海村在住・在勤(同居家族含む)で18歳以上の方

参加費 クラブ会員1,500円/人 一般3,000円/人

講師 林 信夫 先生 (SCスマイルTOKAI ジュニア陸上教室講師)

申込期間 6月17日(土)～7月1日(土)

【高齢者のためのスローエアロビック教室】

音楽に合わせて簡単な運動を行います。運動習慣のない方や運動の苦手な方にお勧めです。

日時 7月12日・26日、8月9日・23日、9月6日 各水曜日・全5回 10:00～11:00

会場 東海村総合体育館 会議室

定員 先着15名

対象 クラブ会員及び東海村在住・在勤(同居家族含む)で65歳以上の方

参加費 クラブ会員2,500円/人 一般5,000円/人

講師 杉山 章子 先生 (健康運動指導士)

申込期間 6月17日(土)～7月1日(土)

【体幹トレーニング体験教室】

近年注目を集めている体幹トレーニングの基礎を学びます。体幹を鍛えることにより姿勢を正し、腰痛・肩こりなどの改善を図ります。

日時 6月28日、7月5日・19日、8月2日・30日 各水曜日・全5回 10:00～11:00

会場 東海村総合体育館 会議室

定員 先着15名

対象 クラブ会員及び東海村在住・在勤(同居家族含む)で18歳以上の方

参加費 クラブ会員2,500円/人 一般5,000円/人

講師 上田 和代 先生 (健康運動指導士)

申込期間 5月27日(土)～6月18日(日)

○受付時間はそれぞれ9:00～17:00(月曜日を除く)です。

○各教室ともに「東海村ふれあい補償制度」の適用となります。(適用範囲内での補償となります。)

【お申込み・お問合せ】 SCスマイルTOKAI事務局(東海村総合体育館内) ☎ 029-283-1001