Sports Paradise

東松島市体育協会

スポパ通信

～スポーツから笑顔が生まれるまちづくり～

■問・申し込み　東松島市体育協会　☎82-9030　平日　9時～17時

後期スポーツ教室9月1日より参加者受付開始

放課後児童スクール「キッズかけっこ教室」　〈先着　20名〉

講師：坂本　佳那　先生（東北学生陸上競技連盟三段跳記録保持者）

■日時　9月29日開講　～12月上旬まで　木曜日　17：00～18：30
■場所　東松島市体育館　アリーナ
■対象　小学生1年～4年生　（保護者の送迎が必要です）
■持ち物　飲み物、運動靴、汗ふきタオル
■内容　かけっこが速くなるコツや、ボールを使ったプログラムで
運動が好きになるきっかけになるような楽しい教室です。

はじめてのヨガ教室　〈先着　20名〉

講師：熱海　和美　先生（認定ヨガ療法士）

■日時　9月29日開講　～12月上旬まで　木曜日　19：00～20：30
■場所　東松島市民体育館　2階　トレーニング室
■対象　一般男女　妊婦の方、通院中の方は事前に主治医の許可を得てください。
■持ち物　飲み物、汗ふきタオル、羽織るもの、ヨガマット（貸出もあります）
■内容　いろいろなヨガのポーズにより自身と向き合える時間を大切にする教室です。
床に座ることが困難な方は椅子に座って参加できます。

楽しいリズム体操教室　〈先着　20名〉

講師：阿部　美津子　先生（エアロビクスインストラクター）

■日時　9月27日開講　～11月下旬まで　毎週火曜日　10：00～11：30
■場所　東松島市民体育館　アリーナ
■対象　一般男女
■持ち物　飲み物、運動靴、大きめのタオル、ヨガマット（貸出もあります）
■内容　基本はエアロビクスですが、初めての方でも無理なくできる内容です。
楽しくリズムに合わせて体を動かし、心も体も笑顔で元気になりましょう。

○　すべて10回コース（受講料 3,000円　保険料 200円）開講日にいただきます。
○　開講日は予定です。人数に達しない場合は開講できないことがあります。
○　通院中の方は事前に主治医の許可を得てください。