

「健康づくりをしたい方」「仲間づくりをしたい方」「趣味を広げたい方」ぜひ入会してみませんか。

3月18日(月)9時～受付開始 ※定員になり次第締切

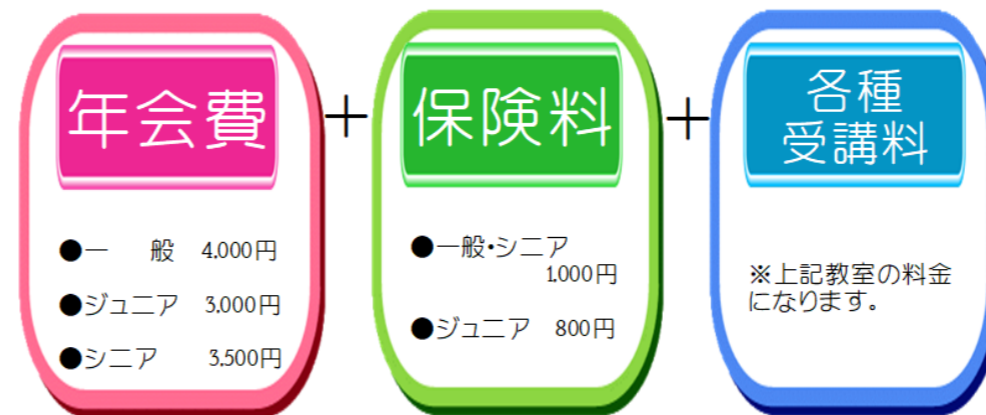
教室名	対象	日時	初回受講日	場所	講師	定員	回数	受講料(月額)	内容
キッズチアダンス	年中児～小学2年	毎月2回 火曜日 16時～17時	4月9日	市民体育館(トレーニング室)	上野 協子 氏	15名	24回	1,000円	リズムによって体を動かすことやチームで踊ることを通じてお子さんの発達・育成を促します。 ※レッスン用のポンポンを購入していただきます。
キッズボールあそび	年中児 年長児	毎月3回 水曜日 15時30分～16時30分	4月10日	大曲地区体育館	平塚 紀仁 氏	15名	36回	1,500円	ボールを使って楽しみながら、スポーツの基礎となる動きを習得する教室です。
キッズかけっこ	エンジョイコース	小学生	毎月3回 水曜日 16時30分～17時30分	市民体育館(アリーナ)	坂本 佳那 氏	10名	各36回	1,500円	スポーツへの苦手意識をなくすための教室です。遊びながら、運動能力を高めるプログラムを組んでいきます。
	チャレンジコース	小学生	毎月3回 水曜日 17時45分～18時45分			20名			遊びながら動きを習得し、さらに、かけっこの専門的な動きの要素も加えた教室です。
	アスリートコース	小学生 中学生	毎月2回 土曜日 13時～15時	鷹来の森運動公園(屋内運動場A棟)	20名	20回	2,000円	将来的に「陸上へ進みたい。」と考えている方、競技の「走り方」を習得したい方向け。 ※小学生は現在チャレンジコース受講者のみ対象	
ヒップホップ風ダンス	一般シニア	毎月2回 火曜日 14時50分～15時50分	4月9日	市民体育館(トレーニング室)	上野 協子 氏	20名	24回	1,000円	本格的に踊るよりリズムによって楽しく体を動かすことを目的とした、シニア層でも参加できる教室です。ペアの必要がないから老若男女問わず気軽に参加できます。 ※月2回×3か月を4回行います。
ゆるレク体操	一般シニア	毎月2回 水曜日 10時～11時30分	5月22日	市民体育館(アリーナ)	市レクリエーション協会	20名	10回	500円	簡単なストレッチ、ダンス、ニュースポーツで楽しみながら体力をつけましょう。 ※受講料は一括のみ
ビコア ヨガ BECORE YOGA	一般シニア	毎月3回 水曜日 19時30分～20時30分	4月10日	大曲地区体育館	坂本 佳那 氏	25名	36回	1,500円	体のコアとなる脊柱(体幹)に近い部分から鍛えるコアトレーニングは、姿勢の改善やバランス力のアップに効果があり、誰でも気軽に取り組める運動です。そこにヨガの要素も取り入れたオリジナルプログラムです。楽しく動いて、じっくり整えてご機嫌な心と体を目指しましょう。 ※保護者と同時受講の中学生も可
ママヨガ	一般(女性限定)	毎月2回 木曜日 10時15分～11時15分	4月11日	市民体育館(トレーニング室)	熱海 和美 氏	12人	24回	1,000円	子どもと一緒に気兼ねなく参加でき、受け入れられる環境で自分のライフスタイルに合わせてできるヨガです。 ※子育てに理解ある方限定
おとなのヨガ	一般シニア	毎月3回 木曜日 19時00分～20時00分	4月11日	市民体育館(トレーニング室)	熱海 和美 氏	20名	36回	1,500円	体を動かすだけではなく心の作用に目を向けることにより、健康のための心身のコントロールを目指す教室です。 ※保護者と同時受講の中学生も可

◆受講料は1年分、6ヶ月分、3ヶ月分のいずれかの方法で前納となります。

＜入会手続きの流れ＞

- ・電話または直接事務局へ来館し、希望の教室をお申し込みください。
- ・教室受付が完了しましたら、入会と受講の手続きを行います。
- ・Good すぽーつ東松島の入会申込用紙に必要事項をご記入の上、事務局までお申し込みください。
- ・入会申込用紙は、事務局・各市民センターなどに設置しております。また、Good すぽーつ東松島のHP(<https://goodsportsytt.wixsite.com/goodsports>)【各種様式】からもダウンロードできます。
- ・印鑑、身分証明書と一緒に、年会費・保険料・受講料をご持参ください。

※お支払いは現金のみとなっております。予めご了承下さい。
 ※初回受講日の前日までに手続きを済ませてください。
 ※教室受講者は必ずスポーツ傷害保険に加入していただきます。



※ジュニア…中学生以下 シニア…65歳以上

■問・申し込み
 Good すぽーつ東松島事務局
 (NPO 法人東松島市体育協会事務局内)
 場所: 東松島市民体育館2階
 受付時間: 平日9時～17時
 TEL: 82-9030
 FAX: 82-1170