

# Sports Paradise

～スポーツから笑顔が生まれるまちづくり～

■問・申し込み 東松島市スポーツ協会 ☎82-9030 平日 9時～17時

東松島市スポーツ協会

## スポパ通信

令和6年度スポーツ教室のご案内 3/15より受付開始

東松島市スポーツ協会窓口またはお電話でお申し込みください

### きつずジム

スポーツが苦手な子も得意な子も、みんなで楽しく体を動かそう！

走ったり跳んだり、幼児期に多様な動きを身に付けながら体力向上を目指す教室です。

■日 時：月2回 水曜15時～16時（年間24回 初回4月10日）

■場 所：市民体育館アリーナCD ■講 師：坂本佳那<sup>さかもとかな</sup>氏・スポーツ協会

■対 象：幼児（6年度年中～年長児） ■定 員：15名

■受講料：月額1,500円（保険料含む）

■持ち物：運動しやすい服装、運動靴（室内用）、飲み物、タオル

### スッキリ！ヨガ

ヨガに興味がある方、気忙しい毎日にお疲れの方、ヨガで呼吸を整えて体もスッキリ！心もスッキリ！してみませんか。お子様連れの参加も可能です。

■日 時：月2回 金曜10時15分～11時30分（年間24回 初回4月12日）

■場 所：市民体育館トレーニング室 ■講 師：熱海和美<sup>あつみかずみ</sup>氏

■対 象：一 般 ■定 員：12名 ■受講料：月額1,500円（保険料含む）

■持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット（貸出しあり）

### タグラグビー教室 東松島市ラグビー協会主催

毎年大人気！東松島市ラグビー協会が教えるタグラグビー教室。ルールは簡単！タックルなど接触プレーは禁止なので年齢や性別関係なく誰でも安全に参加出来ます。

■日 時：月2回 土曜10時～11時30分（全13回 初回4月13日）

■期 間：4月13日（土）～10月13日（日）※10月13日のみ日曜

■場 所：赤井地区体育館 ※10月13日のみ鷹来の森運動公園屋内運動場

■講 師：東松島市ラグビー協会 ■対 象：小学生（幼児要相談） ■定 員：20名

■参加料：全13回2,000円（保険料含む）

■持ち物：運動しやすい服装、運動靴（室内用）、飲み物、タオル