

会 員 募 集

ONスポーツクラブ各教室活動内容

2022/10/17

曜日	種 目	場 所	活動内容(キヤッチフレーズ)
水	グラウンドゴルフ教室 (窓口:石毛 491-1731)	毎週 9:00~11:00 中木戸公園グラウンド	ゴルフ経験無くても遊べます。道具貸出有ります。 青い空,緑の芝、外の空気,仲間・健康づくりにプレー!
木	筋力トレーニング & ストレッチ教室 (窓口:平田090-4176-5571)	毎週 13:00~15:00 複合センターレクホール	ちょっとしたコツをつかめば自宅でも簡単にできます コロナ太り解消して心も体もリフレッシュ
金	バウンドテニス教室 (窓口:新井 090-4430-4649)	毎週 19:00~22:00 七次台中柔剣道場	室内で行うミニテニスです。 子供から老人までテニスゲームを楽しめます! 遊びながら自然に体を動かして足腰を鍛えられます
土	ウォーキング & ストレッチ教室 (窓口:中島 492-1651)	毎週 9:00~12:00 七次台小体育館	ウォーキング(5K~6K)の前後にストレッチをしています。 ストレッチとウォーキングは健康の第一歩です
	太極拳教室 (窓口:宮内090-1210-8490)	毎週 14:00~16:00 西白井コミュニティプラザ	練功18法、初級太極拳、24式太極拳を中心に行っています。全身を使った運動であり、自然の呼吸が体の動きと一致して、無理なく行える運動です。 気を養い心を静め心身の健康に良くストレスを解消しましょう。体験参加大歓迎
	テニス教室 (窓口稲葉491-3797)	毎週 子供向教室 9:00~10:30 一般向教室 9:00~13:00 中木戸公園テニスコート	 こどもも大人もテニスで元気
	ソフトボール教室 (窓口:向島 497-1279)	第1,3週7:00~9:00 第2,4週9:00~11:00 中木戸公園グラウンド	アウトホームな感じで練習(キヤッチホール、ドーム、フリーバウンド)しています 練習試合できるように新規参加者募集中です
	卓球教室 (窓口:森川 442-1629)	毎週 13:30~16:30 第三小体育館	初めての方もお気軽にお越しください! みんなで楽しく卓球しましょう!
	バドミントン教室 (窓口:染谷 491-9333)	毎週 12:30~15:30 清水口小体育館	経験、未経験を問わず小学生から60代まで幅広い年齢層で活動しています 子供は指導者と基礎打ちを大人はダブルスゲームを中心にプレーしています 体力維持などを目的に楽しくプレーしてみませんか
	筋力トレーニング & ストレッチ教室 (窓口:井上497-1936)	毎週 13:30~15:30 大山口小体育館	身体の筋力と柔軟性を取り戻します。 筋トレ&ストレッチで10歳若い身体を作りませんか
	模型飛行機教室 (窓口:井上勝)	毎週 6:00~8:00 清水口小校庭	ゴムの力で自前の模型飛行機を飛ばしています 童心に帰り自前の飛行機を大空に飛ばす仲間募集中
日 (祝)	ソフトバレーボール教室 (窓口:軽部 491-5885)	毎週 9:30~12:00 第三小体育館	柔らかいゴムのボールで初心者でも参加しやすいバレーボールです。 小中学生から高齢者まで一緒に楽しめるスポーツです。 ストレス解消にいかがですか
	模型飛行機教室 (窓口:井上勝)	毎週 6:00~8:00 清水口小校庭	ゴムの力で自前の模型飛行機を飛ばしています 童心に帰り自前の飛行機を大空に飛ばす仲間募集中

【問合せ】 中島 健 (☎:047-492-1651, 携帯:080-1203-2367)