

第1回

おのえスポーツまつり!

春だ!
何かを始めよう!

第1部 みんなで楽しく! ラリー教室体験会

開催日

第2部 エクササイズ トライアスロン

内容 バレーボール、バドミントン、卓球の体験教室
時間 13:30~15:45 (受付13:00~)
対象 幼児(年少)~大人
持物 内履き、汗拭きタオル、水分補給のドリンク

各球技の醍醐味である「ラリー」...
この機会に「ラリー」を楽しく続けてみませんか?
新学期からのクラブ活動に迷っているキミ!ファミリーでスポーツを楽しみたい方、親子での参加も大歓迎です!ぜひ遊びにきてください!!

内容 歩く(ノルディックウォーキング)!踏み台昇降エクササイズ!
筋力トレーニング!を続けて行います!※各30分程度ずつ
時間 19:30~20:45 (受付19:00~)
対象 大人
持物 内履き、汗拭きタオル、水分補給のドリンク

この春、運動を始めたいとお考えの方、当クラブで実施中のエクササイズを続けて体験してみませんか?終わった後には清々しい爽快感が!!ぜひご参加ください!

春分の日
3月20日(日)



当日はラリー合戦もやるよ~
勝った人にはお楽しみが!
おかしつりぼり、ヨーヨーつりぼりも実施予定です!

申込・お問い合わせについて

3月15日(水)までに電話予約、もしくはB&G尾上体育館窓口に直接お申込みください。 ※お問い合わせ先の詳細は裏面右下をご覧ください

イベントの詳細についてはNPO法人平川市体育協会HP(裏面に記載)の「おのえスポーツまつり」要項をご覧ください。B&G尾上体育館までお電話ください。

連絡先 B&G尾上体育館 TEL/FAX 0172-57-4633

NPO法人平川市体育協会