

スポーツで流そういい汗!!つくろういい汗!!

うしぶかイキイキクラブ

Vol. 2
H20・5・12



スポーツ振興くじ助成事業



平成21年度!!

5月のプログラム

イキイキたのしも部門

イキイキがんばろ部門

種目	会場	開始時間	曜日	開催予定日
シルバーダンス	総合体育館 大アリーナ	10:00	木	7・14・21・28
エンジョイダンス	総合体育館 小アリーナ	20:00	水	13・20・27
あそびの教室(baby)	総合体育館 武道場	10:30	木	7・14・21・28
ラジボール卓球	総合体育館 小アリーナ	10:00	土	2・9・16・23・30
ミニバレーボール	総合体育館 大アリーナ	20:00	金	1・8・15・22・29
気軽にバドミントン (初心者対象)	総合体育館 大アリーナ	10:00	水	6・13・20・27
里山クラブ New	月に1回山に登ります			

種目	会場	開始時間	曜日	開催予定日
楽しいVバスケットボール (キッズ ジュニア対象)	総合体育館 大アリーナ	19:00	水	6・13・20・27
ジュニアサッカー	多目的広場	10:00	日	17・24・31
サッカー	天附 グラウンド	19:30	木	7・14・21・28
ソフトテニス	牛深中学 テニスコート	20:00	金	6・13・20・27
バレーボール	深海小体育館	20:00	日	3・10・17・24・31
ソフトボール	牛深 グラウンドB	20:00	水	13・20・27
バドミントン	総合体育館 大アリーナ	20:00	木	7・14・21・28
陸上あそび New	牛深小学校 グラウンド	17:30	水	13・20・27

イキイキたのしも部門...健康・体力増進のための楽しい教室。
ここに笑顔でだれでも楽しく参加できる教室です。
イキイキがんばろ部門...基礎から専門的なところまで、本格的に楽しみたい方のための教室です。もちろん初心者も大歓迎!!

イキイキクラブで健康なからだを作りましょう!!
平成21年度の登録がはじまっています!!

新 里山クラブからご案内!!

里山クラブって?
山登り、ウォーキングにチャレンジする教室です。月に1回、山登りにトライします!!まずは、天草近郊の山々にチャレンジ!!何年後かの最終目標は、もちろん!!富士山!!この夢、みんなで見ませんか?参加対象年齢は問いません。参加意欲、興味のある方なら誰でも参加できます。是非御参加下さい!!

里山クラブはうしぶかイキイキクラブの活動ですので、会員の方はご自由に参加できます。里山クラブの会員さんで、登りたい山を決めることができます。山登りに関する、ノウハウをお教え致します。ウォーキングで体カアップも行います。

5月の山 遠見岳

ミニバレーボール体験リーグ開幕!!

ミニバレーボールファンの方お待たせ致しました!!
日時 5月22日(金) 19:30~
会場 総合体育館大アリーナ
・4人制(男子2人未満の組合せ)
・男子アタック可
・31点1セット
ルールの詳細は事務局にお問い合わせ下さい!!

今年度イキイキクラブでは、4回バレーボールの試合を行います。その都度、ルールが変更致しますので、ご確認の上、ご参加下さい!!

楽しく、踊って、ナイスbodyを目指しましょう!! エアロビックス開講!!

日時 5月20日(水) 20:00~21:00
場所 牛深総合体育館小アリーナ

エアロビックスはリズムカルな音楽にあわせて、楽しく体を動かす、有酸素運動です。有酸素運動は、脂肪燃焼に欠かせない運動です!!メタボリックを気にしている方はぜひ、ご参加下さい!!体の負担は、少ない運動ですので、高齢者の方にもおすすめです。まずは、見学にいらっしやってください!!
会員外の方で参加ご希望の方は、事務局までご相談下さい



平成21年度新規会員募集中!! 運動したいというあなた!! まずは事務局までご相談を!!

各種プログラムに関する事、その他スポーツに関してのご質問等がございましたらお気軽にお知らせ下さい!!
たくさんのご参加をお待ち申し上げております。
うしぶかイキイキクラブ事務局
天草市久玉町5716-4天草市牛深総合体育館
TEL 090-5294-1199

