

総合型地域スポーツクラブ

一般社団法人



ライズはしかみ 広報誌

平成 28 年 8 月号

階上町道仏字耳ヶ吠 32-21
TEL:0178-32-0147 (町民体育館)
FAX:0178-32-0157
HP <http://risehashikami.jp/>
Mail info@risehashikami.jp

楽しかった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。まだまだ、残暑の厳しい日が続くことが予想されますので、油断せずに今後の生活も気を引き締めて、体調を崩さないようにしましょう。

さて、当クラブでは9月に無料体験キャンペーンを行います。楽しい教室を行っておりますので、是非、一度足を運んでみてください。

今年もやります！無料体験キャンペーン

**9月1日～30日まで
何回でも体験可能！**

**10月に新規入会の方のみ
年会費無料！**

☆☆☆ 教室案内 ☆☆☆

チアリーディング教室

音楽に合わせてダンスすること、仲間との友情や達成感を共有できます。地域のイベントにも参加しています！

キッズ・アスレチック教室

コーディネーショントレーニングで運動能力アップ！他にも跳び箱・マット運動・鉄棒・平均台などを使い楽しく運動しましょう。

トランポリン教室

楽しくジャンプしているだけで、自然と全身運動ができ、体幹トレーニングにも期待できます。

バドミントン教室

ラケットの無料貸し出しをしていますので、どなたでもすぐに参加できます。楽しく運動することでストレス解消にもなります！

ヨガ・フラダンス教室

疲れた心と体のケアを怠ると自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなってしまいます。ヨガやフラダンスでリフレッシュしましょう。

※裏面に予定表を記載しております。

ご不明な点などございましたら、電話又はメールでお問い合わせください。

簡単！楽しい!! みんなでできる運動教室

～第5回コーディネーショントレーニング教室～

幼時から高齢者まで、どなたでも気軽に楽しく参加できる運動教室です！

参加費はございませんので、お友達やご家族をお誘い合わせの上、たくさんの方のご参加を心よりお待ちしております。

☆日時☆

8月28日(日) 10:00～11:30

☆場所☆

ハートフルプラザ(大ホール)

☆持ち物☆

飲み物・汗ふきタオル

チアリーディングチーム 「RISE」



みんな見に来てね！

見心園祭り(7月24日)、いちご煮祭り(7月30日)に、チアリーディングチーム「RISE」がゲスト参加し、演技を披露しました。

今年度、チアリーディング教室には3名の可愛い1年生が新たに加わり、14名となりました。今後も地域の活動やイベントに積極的に参加していきたいと思っております。今後とも、チアリーディングチーム「RISE」をよろしくお願いいたします。