

各種スポーツ教室開催

宮城スポーツクラブでは初心者を対象にストレッチボール&ポール・バレーボール・卓球・バドミントン教室を公認指導者のもと開催します。何か運動を始めてみたい方などでも参加できます。各種目を基礎から学び、体力向上にチャレンジしてみませんか

1	種目	ストレッチボール&ポール	
2	場所	宮城体育館	
3	日時	平成20年5月23日から毎週金曜日(合計20回開催) 午後7時30分から午後9時00分まで	
4	参加資格	高校生以上の方	
5	募集人数	10人	
6	内容	ストレッチポールやポールを使用した簡単な運動	
7	その他	参加者は運動できる服装で、上履き、タオル等を準備してください。	

1	種目	バレーボール	
2	場所	宮城体育館	
3	日時	平成20年6月7日から毎週土曜日(合計7回開催) 午後7時00分から午後9時30分まで	
4	参加資格	中学生以上の方	
5	募集人数	15人	
6	内容	バレーボールの基本練習から試合形式の練習等	
7	その他	参加者は運動できる服装で、上履き、タオル等を準備してください。	

1	種目	卓球	
2	場所	宮城中学校体育館	
3	日時	平成20年7月26日から毎週土曜日(合計7回開催) 午後7時30分から午後9時00分まで	
4	参加資格	小学生以上の方	
5	募集人数	15人	
6	内容	卓球のルール講習・基本練習から試合形式の練習等	
7	その他	参加者は運動できる服装で、上履き、タオル等を準備してください。ラケットを持っている人はご持参してください。	

1	種目	バドミントン	
2	場所	宮城体育館	
3	日時	平成20年7月7日から毎週月曜日(合計7回開催) 午後7時30分から午後9時00分まで	
4	参加資格	高校生以上の初心者の方	
5	募集人数	15人	
6	内容	バドミントンのルール講習・基本練習から試合形式の練習等	
7	その他	参加者は運動できる服装で、上履き、タオル等を準備してください。ラケットを持っている人はご持参してください。	

☆参加申し込みは事務局へ電話で申し込みしていただくか、各教室会場でも受付いたします。

☆種目ごとに参加費として200円(保険料等)をお預かりします。
(各教室の初日にお預かりします。)

お問い合わせ・申し込み先
宮城スポーツクラブ事務局
TEL027-283-0784