

宮城スポーツクラブ主催(toto助成事業)

# 各種スポーツ教室開催

宮城スポーツクラブでは今年度もtoto助成事業を受け初心者を対象に下記のとおりスポーツ教室等を開催します。何か運動を始めてみたい方など誰でも参加できます。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   | 少年サッカー教室                                     |
| 2 | 場所   | 宮城小学校校庭                                      |
| 3 | 日時   | 4月21日(土)から毎月第3土曜日10回コースで実施。<br>各9時30分から2時間程度 |
| 4 | 参加資格 | 小学生の方  |
| 5 | 募集人数 | 10人  |
| 6 | 内容   | 公認指導者によるサッカー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、運動靴・タオル等を準備してください。              |



|   |      |                                       |
|---|------|---------------------------------------|
| 1 | 種目   | エアロビ・体操教室                             |
| 2 | 場所   | 前橋市宮城体育館                              |
| 3 | 日時   | 4月3日(火)から40回実施予定 毎週火曜日<br>各19時から2時間程度 |
| 4 | 参加資格 | 小学生以上の方                               |
| 5 | 募集人数 | 20人                                   |
| 6 | 内容   | 公認指導者によるエアロビ・体操の講習です。                 |
| 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   | ストレッチ教室                                  |
| 2 | 場所   | 宮城公民館                                    |
| 3 | 日時   | 4月5日(木)から10回実施予定 第1・3週木曜日<br>各19時から2時間程度 |
| 4 | 参加資格 | 高校生以上の方                                  |
| 5 | 募集人数 | 20人                                      |
| 6 | 内容   | いい汗を流し柔軟性をつけ心と体をリフレッシュさせる教室です。           |
| 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   | スポーツ吹き矢教室                             |
| 2 | 場所   | 前橋市宮城体育館                              |
| 3 | 日時   | 5月7日(月)から10回実施予定 毎週月曜日<br>各19時から2時間程度 |
| 4 | 参加資格 | 小学生以上の方                               |
| 5 | 募集人数 | 20名                                   |
| 6 | 内容   | スポーツ吹き矢の基礎から試合形式による講習会です。             |
| 7 | その他  | 参加者は運動できる服装で、上履き・タオル・ラケット等を準備してください。  |



|   |      |                                      |
|---|------|--------------------------------------|
| 1 | 種目   | パドルテニス教室                             |
| 2 | 場所   | 宮城小学校体育館                             |
| 3 | 日時   | 4月15日(日)から10回実施 毎週日曜日<br>各19時から2時間程度 |
| 4 | 参加資格 | 高校生以上の方                              |
| 5 | 募集人数 | 10人                                  |
| 6 | 内容   | テニスボールに似たボールを使用する軽スポーツです。            |
| 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。      |



☆少年野球教室開催予定です。日程等決まり次第クラブ情報等で連絡します。

☆参加申し込みは事務局へ電話で申し込みしてください。

☆種目ごとに臨時会費として400円(保険料等)をお預かりします。  
(各教室の参加初日にお預かりします。)

☆開催場所や時間等については都合により変更する場合があります。

☆この他にも、toto事業としてウォーキング交流会を開催する予定ですのでご期待ください。



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