



加者の声

今年度クラブで開催している教室3教室に参加されている方が2名おります。

2教室に参加されている方も大勢おりますので、ぜひとも参加券を使用して他教室も体験してみてください。

バスケットボール教室



バスケで分からなかったことなど分かりやすく説明してくれたので、言われたことをやるとぐんぐん伸びました。うれしいし楽しいです。

幼児運動教室



マット運動やボールを使った運動を先生と一緒にいき、お友達と一緒に遊びながら楽しんでいます。

エアロ&ステップ エクササイズ



毎回気持ちの良い汗をかかせていただいています。ステップはエアロビよりハードですが楽しくやっております。

軽運動教室



手足を使っの脳トレ運動や、ペタンクなどをやったりと身体にあまり負担のかからないスポーツが楽しくちよいです。

ファン! フィットネス



だんだん寒くなってきて身体を動かすのがおっくうになってきましたが、こうしてみんなで出来るのはやはり楽しいです。今日もよい汗をかきました。

多種目スポーツ教室



いろんなスポーツをすることができ、みんな仲良く楽しんでいます。よい汗をかかせていただいています。

初心者ラージボール卓球教室



レベルアップを目標に参加しました。個人的に指導をしていただけるので、練習の成果を発揮できるのを楽しみにしています。

ヨーガ、朝ヨーガ教室



初心者の自分でも気持ちよく参加することができました。最後の瞑想時には大変リラックスでき、終わった時には心も体もスッキリしていました。

太極拳教室



なかなか動作を覚えるのが大変ですが、体幹が鍛えられ、血流をよくし、腰痛治療もできるとのことです。これから楽しみです。