



リュシオスポーツアカデミー

受 講 生 募 集



おとなのバドミントン 6月11日(土)、6月25日(土)



19:00～21:00 社会体育館

バドミントンで身体を動かして、運動不足の解消や日頃のストレス発散をしましょう！初心者も大歓迎。

中学生以上の男女なら誰でも参加はOK！持ち物は体育館シューズ、飲み物、ラケット（必要な方は事前にお知らせください。）

英語でボールあそび教室 6月12日(日)



13:00～14:30 ほたるドーム

パット先生と一緒にちょっとずつ英語とふれあいながら、いろんなボールあそびをしましょう！

対象は年中～小学校低学年（3年生くらいまで）のお子さん（保護者の方も一緒に参加できます。）

リンパ体操 6月15日(水)



13:30～14:30 辰野町老人福祉センター

少しずつ身体を動かしながら、体内のリンパの流れを整えて、痛みを緩めたり、動かしにくい箇所をだんだん改善していきます。

中高年の方対象。ヨガマットか大きなバスタオル、飲み物を持参してください。講師は整体師の城倉通浩先生

ジュニアフットサルスクール 6月24日(金)



19:00～20:30 ほたるドーム

ジュニア年代に適したピッチサイズと人数でフットサルのゲームを楽しみながらサッカーの上達に役立てます。

小学1年生～6年生が対象（保護者の方も参加可）持ち物は上履き、飲み物、すね当て（ケガ予防）

大人の健康教室 『ポール de ウォーキング』 6月26日(日)



①10:00～11:30 ②13:00～14:30 荒神山芝生広場

ポールを使うことで歩くことがもっと楽に、もっと楽しくなります。①はドンドン歩きたい方、②は歩くことに自信がない方が対象。（医師から運動制限を受けていない方なら誰でも参加可）

講師は日本ポールウォーキング協会 原科正明先生

お申し込みは **NPO法人リュシオスポーツクラブ**
TEL 0266-75-5103 FAX 0266-75-5107

