

第3回 あのうスポーツ・健康フェスタ

目的 津市民等に安濃地域運動施設及び指導者を提供し、スポーツ活動の普及と啓発を図るとともに、スポーツを通して仲間・グループづくりと健康で明るい生活を送れることを目的としています。

日時 平成28年2月11日(木・祝) 午前9時00分～午後3時00分

場所 安濃中央総合公園内体育館及び公園内テニスコート



下記の中から好きな種目に参加できます(何種目でも可)

※教室内容等は人数により変更する場合があります。

No	種目 / 対象	時間	定員	内容 / 持ち物
1	楽しいテニス ①シニア ②小学生～一般	① 9時30分～11時30分 ② 13時00分～15時00分	40名	初心者も経験者もそれぞれ目的に合わせてテニスを楽しみませんか? 持ち物: テニスラケット、運動靴
2	バレトン 一般～シニア	9時00分～9時50分	20名	フィットネス+バレエ+ヨガを組み合わせた有酸素運動です。 持ち物: ヨガマット(バスタオル)
3	親子で遊ぼう 未就学児～小学3年生までの親子 (祖父母でも参加可能)	9時30分～10時30分	20組	ボールやリングなどいろんな用具を使って親子で楽しもう!! 持ち物: 体育館シューズ
4	スローエアロビック 高校生～シニア	10時00分～10時50分	30名	スローテンポの音楽に合わせて、背中や肩の筋肉をほぐします。 持ち物: 体育館シューズ
5	レクリエーション活動 小学生	11時00分～12時00分	20名	楽しく身体を動かしながら、コミュニケーションがとれる教室です。 持ち物: 体育館シューズ
6	はじめてのヨガ 高校生～シニア	11時00分～11時50分	30名	初心者向けのヨガ教室です。 持ち物: ヨガマット(バスタオル)
7	ストレッチ体操 一般～シニア	13時00分～13時50分	30名	椅子などを使ったストレッチ体操です。 持ち物: ヨガマット(バスタオル)、体育館シューズ
8	ボディメンテナンス 高校生～シニア	14時00分～14時50分	30名	身体のメンテナンスを行います。筋力アップでケガの予防にも!! 持ち物: ヨガマット(バスタオル)

◎参加費 大人 500円 あのうSC会員 300円 ※保険料含む
中学生以下 300円 あのうSC会員 100円 当日受付にてお支払ください。

◎申込方法 下記の申込書にご記入の上、2月8日(月)までにクラブ事務局まで直接持参いただくか、郵送又はFAXにてお申込みください。※ただし、「楽しいテニス」以外は当日参加も可能です。

◎問い合わせ 特定非営利活動法人 **あのうスポーツクラブ**
〒514-2325 津市安濃町田端上野818(安濃中央総合公園内体育館)
TEL 059-268-0101 FAX 059-268-3220



✂ キ リ ト リ ✂

「第3回 あのうスポーツ・健康フェスタ」参加申込書

氏名	年齢	種別	住所	連絡先	参加希望種目(番号)
代表者		会員・非会員			
		会員・非会員			
		会員・非会員			