

SCM ^{みやしろ} スポーツパーティ

総合型スポーツクラブみやしろ

2月5日(日)

進修館 大ホール・集会室

参加者募集

こどもと大人の、カラダのための1日間

プログラム

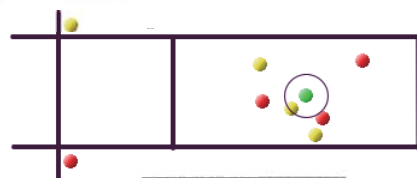
10:00

SCM プログラム紹介 **大ホール**
ヒップホップダンス発表会



11:30

交流イベント **大ホール**
カロリングを楽しもう



12:30

講演会 **集会室**
『アンチエイジングの食事と栄養』



13:00

SCM プログラム体験会 **大ホール**
トータルスポーツ教室



14:00

SCM プログラム体験会 **大ホール**

14:45

親子スポーツ教室 <スポーツチャンバラ>



16:00

交流イベント **大ホール**

うで相撲大会



申込締切

2月1日(水)

プログラム紹介

10:00~11:30

ヒップホップダンス発表会



観覧自由

SCM ダンスチーム他、町内のダンスチームによるダンス発表会。SCM ダンスチームの練習の成果をぜひご覧ください。

観覧無料

プログラム体験会

12:30~14:00

トータルスポーツ教室
＜投げ方教室＞



小学3年生以上

小学生の身体能力をアップさせるための教室の紹介です。今回は元西武加世田美智久氏による「投げ方」教室で、コツを伝授します。

参加費：200 円

持ち物：運動のできる服装、タオル、飲み物

プログラム体験会

14:00~14:45

親子スポーツ教室
＜スポーツチャンバラ＞



幼稚園年長～小学2年生までの親子来年度から開設する新教室の紹介です。遊びを通して身体の動きを養う親子教室。今回はスポーツチャンバラを楽しみましょう。

参加費：200 円

持ち物：運動のできる服装、タオル、飲み物

交流イベント

11:30~13:00

ランチ付

カローリングを楽しもう



小学生から成人まで

氷上カーリングの魅力が屋内施設で体験！お1人から参加できます。運動後の昼食（アンチエイジングランチ）付き。

参加費：500 円（会員チケット2枚）

持ち物：運動のできる服装、タオル、飲み物

交流イベント

14:45~16:00

中止となりました
テニスクラブ大会



小学生から成人まで

団体戦（3人一組）と個人戦があります。お申し込みの時に明記してください。団体戦、個人戦両方のエントリー可。

参加費：200 円

持ち物：運動のできる服装、タオル、飲み物

講演会

12:30~14:00

ランチ付

『アンチエイジングの食事と栄養』



長島洋介氏
武蔵丘短期大学
専任講師

一般成人

若々しく生きるための食事と栄養のヒント。講演の前に、長島先生監修のアンチエイジングランチを召し上がっていただきます。

参加費：1000 円（会員チケット4枚）

お申込み・お問合せ

総合型スポーツクラブみやしろ

- 電話 080-8821-0716(クラブ専用)9:00~17:00
- Email miyashirosc@gmail.com
- ホームページ <http://miyashirosc.strikingly.com>

