



新年明けましておめでとうございます  
本年も元気に良い汗かこう

2019

種目 / 指導者	場所	曜日	期日・時間	備考
ミニテニス	大曲体育館	月曜日 第1・第3	10:00~12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>同時開催どちらの種目にも参加できます</li> <li>ラケットを貸し出します</li> </ul>
ラージホール卓球			7日・21日	
グラウンド・ゴルフ	大曲体育館	月曜日 第2・第4	10:00~12:00 28日	<ul style="list-style-type: none"> <li>道具貸し出します</li> </ul>
スポレク健康教室 (9:30~11:30)	大曲体育館	火曜日	10:00~12:00 15日・22日	<ul style="list-style-type: none"> <li>※血圧測定・健康相談</li> <li>スロートレーニング</li> <li>ストレッチ</li> </ul>
よさこい教室 (9:30~11:30)	大曲体育館	水曜日 第1・第3	13:00~15:00 16日	<ul style="list-style-type: none"> <li>誰でもすぐにはじめられます。</li> <li>全身運動・心肺機能増強。</li> </ul>
初心者 バドミントン	大曲体育館	水曜日	10:00~12:00 9日・16日・23日	<ul style="list-style-type: none"> <li>初心者の方大歓迎</li> <li>バドミントンに挑戦</li> <li>週2回開催予定</li> <li>金曜日は指導有り</li> <li>ラケット貸し出します</li> </ul>
		金曜日	13:00~15:00 11日・18日・25日	
ラージホール卓球	大曲体育館	木曜日	10:00~12:00 10日・17日・24日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラリーが続き楽しめます</li> <li>ラケットを貸し出します</li> </ul>
3B体操 (10:00~11:30)	大曲体育館	金曜日	10:00~12:00 11日・18日・25日	有酸素運動、バランス、筋力づくり、ストレッチなど遊びの要素を取り入れながら気軽に体に無理なく続けられる体操です
フリースペース (夜の部)	大曲体育館	日曜日 第2・第4	19:00~21:00 27日	

一生スポーツ・一生健康

## 大曲スポーツクラブ

大仙市大曲花園町1-1 (大曲体育館) tel・fax 0187-63-1122



1月15日(火) **ボウリング**

1月31日(木) **雪上グラウンド・ゴルフ**

(1月のイベント・・・体育館エントランス別チラシにてご確認申込み下さい)