

はなわふれあいスポーツクラブでは、埴町における青少年の健全育成と地域住民の生涯スポーツの推進を図るとともに、元気で健康な連帯感あふれる町づくりを目指します。

女性限定教室 きれいスタジオ ～水中体操～

今年の夏も、 水中体操は大好評でした。



何と言っても、この夏の猛暑の中、プールの中で涼しく行える水中体操は本当に気持ちがよかったですよね。

そして、浮力のあるプールの中ということで、心身ともにリラックスした状態でできる体操はこりやまた気持ちがいい。

この事業は次年度以降も継続していこうと思いますので、今回参加できなかった方々はぜひ次回に!

みなさんの声

参加者Nさん: 私はなかなか運動が続かないタイプですが、夏のこの時期だけと思うと、気持ちが楽で全部の回に参加することができました。

参加者Yさん: 女性限定の教室なので、参加しやすかったです。また、この教室で初めてあった方とも仲良くなれて、本当に楽しかったです。



バドミントン ピンポイント教室



今年は、今までとは一味違ったバドミントン教室です。

バドミントンの活動が始まってもう4年が経ちます。スタート当時から参加している方々は、ルールはもちろん、基本的な技能はもう身につけていると思います。しかし、一通り基本的なことができるようになった今だからこそ、自分の欠点などが見えてきたのではないのでしょうか?

ということで今回は、教室の内容をピンポイントにして、自分がレベルアップしたいときだけ参加する。そういう教室にしました。

皆さんご存知橋本先生を専属の講師としてお招きし、ピンポイント教室だからできる、気軽だけど深い教室で、ぜひレベルアップを目指しましょう!



教室内容

月日	内容
9月2日	スマッシュ (終了しました。)
9日	サーブ (バックハンドからのショート、ロングサーブ)
16日	スマッシュレシーブ