

クラブからのお知らせ

トップアスリートが指導します!

チャレンジスポーツ塾in真田

マラソン、バスケットボール、野球、水泳、卓球、各種目のトップアスリートが教えるスポーツ塾です。参加者には素敵なプレゼントを用意しています(わがまち魅力アップ応援事業)。

日 時 7月27日(土)

[午前の部] 受付/午前8時20分~8時45分
(真田総合福祉センター)

開校式/午前9時~(真田体育館)

実習/午前10時~正午

[午後の部] 受付/午後0時40分~1時(真田総合福祉センター)

開校式/午後1時10分~(真田体育館)

実習/午後2時~4時

場 所 真田体育館、真田運動公園、真田総合福祉センター、ふれあいさなだ館 **参加費** 500円/人

申 込 み 6月24日(月)午前10時以降、7月15日(月・祝)までに、電話、または直接さなだスポーツクラブへ。

種 目	講 師	定 員	対 象
マラソン	たにくち ひろみ 谷口 浩美氏 (バルセロナオリンピック8位入賞 世界選手権優勝)	午前 50名	小学生
		午後 50名	中学生以上・一般
バスケットボール	はらだ ゆうか 原田 裕花氏 (アトランタオリンピック日本代表)	午前 60名	小学生(3年生以上)
		午後 50名	中学生
野 球	かめやま つとむ 亀山 努氏 (元プロ野球選手)	午前 50名	小学生
		午後 50名	中学生
水 泳	しばた りゅういち 柴田 隆一氏 (北京オリンピック日本代表)	午前 40名	小学生
		午後 40名	中学生
卓 球	てい けいひょう 鄭 慧萍氏 (全日本選手権シングルス準優勝 福原愛選手の元特別コーチ)	午前 40名	小学生
		午後 30名	中学生以上・一般

はじめてのたのしいレクリエーション ダンス&フォークダンス

日 時 7月6日(土) 13時30分~15時まで

場 所 真田総合福祉センター講堂

対 象 中高年のかた対象

定 員 先着30名

講 師 高藤 袈裟幸 先生

参加費 会員200円、非会員500円



さなだスポーツクラブ杯 バドミントンリーグ戦



日 程 7月18日(木)・22日(月)・25日(木)・29日(月)

8月1日(木)・5日(月)・8日(木)

19時45分から21時15分まで

1種目参加のかたは最低4日以上

2種目参加のかたは最低5日以上参加してください。

場 所 真田中学校体育館、真田体育館

種 目 (1)各種ダブルス

※ダブルスは募集状況、レベルにより振り分けます。

①Aリーグ(男子中級以上、女子上級以上ペア)

②Bリーグ(女子中級以上、男子初級以上ペア)

③Cリーグ[チャレンジリーグ]

(男子初心者、女子初心~初級者以上ペア)

(2)男子シングルス

参加費 会員1種500円、非会員1種1,000円

申 込 み 7月12日(金)まで

リンパマッサージと きもちいいストレッチ教室

日 時 8月25日(日) 10時30分~11時30分まで

場 所 真田総合福祉センター講堂

対 象 中高年のかた対象

定 員 先着30名

講 師 栗原 薫 先生

参加費 会員200円、非会員500円

申込開始日 8月1日(木)~

申込み・詳しいお問い合わせは…

さなだスポーツクラブ事務局(☎72・2657)まで

大会結果はホームページをご覧ください。

ワンポイント健康アドバイス!

~レッグエクステンション~

鍛える部位: 大腿前面

①安定した椅子に座ります。椅子は低すぎないようにします。

②片脚の膝を伸ばして10秒保持します。

つま先を立てるようにするとより効果的です。



※膝まわりの筋力強化になります。 ※腰に不安のある方は、無理のないようにして下さい。

モデル:アシスタントマネージャー 坂田 瑠伊