



一人でも多くの人から運動やスポーツに親しんでいただき、日々元気に過ごしてほしいと願い、てらスポ!は各種教室やイベントを開催しています。おかげさまで設立3年目を迎えた今年には会員は300名を超えました。どの教室も無料で体験ができます。

みなさん一緒に体を動かしましょう。

教室参加者の声



☆男の体操

- ・男性だけなので参加しやすい
- ・教室に参加した日は体調が良い



☆ヒップホップ

- ・友達と楽しく踊れてうれしい
- ・上手くなって大きなイベントに出てみたい



☆ピンポン倶楽部

- ・初心者でも気軽に参加できるのでありがたい
- ・とてもいい運動になります
- ・笑いが絶えないので楽しく参加してます



☆インドヨガ

- ・体調が悪い時こそ参加すると楽になります



- ・そのほかにもたくさんご意見をいただきました。順次紹介いたします。



冬季限定の新企画 歌声教室のお誘い 参加者募集!

とかく家にこもりがちな冬。だからこそ皆で楽しく、大きな声で歌いませんか?

《期間》 平成29年1月10日(火)～3月28日(火)

《日時》 第2・第4火曜日 午後7時～8時30分

《会場》 「ローズマリーガーデン」 寺泊大和田1148-5 ☎ 0258-75-5598

講師:セヴォル新潟 皆川紀久雄氏 ◎楽曲 坂本九メドレーなど

《定員》 先着10名 ※参加者が6名に満たない場合は中止となります。

《参加費》 6,500円(月払いも可 1月 2,500円/2月 2,000円/3月 2,000円)

◎参加費には発声指導、ピアノ伴奏などの講師料、歌詞、飲物代が含まれています。

《申込み》 てらスポ!事務局または「ローズマリーガーデン」まで

イベント情報

スキーに行こう!



来年2月19日(日)に長岡市内6つの総合型スポーツクラブの合同企画として「古志高原スキーツアー」を計画しています。詳しくは次号にてお知らせいたします。お楽しみに♪

