

# てらスポ！の新規教室

【会場】寺泊文化センター

【日時】7/28, 9/1

10/13, 12/8

全4回 日曜日10:00~12:00

【料金】会員200円 非会員500円

☆家族割引 3人以上何人参加しても

会員1家族 500円

※家族に会員が1人でもいればオッケー

非会員1家族1,000円

【その他】貸けん玉あり

※2,000円から販売もごございます。

当日参加も大歓迎!!

# けん玉



【講師】新潟けん玉部

GATAKEN長谷川哲朗さん

☆教室の最後に特別パフォーマンスの時間があります

【内容】

- ・けん玉のコツを伝授
- ・けん玉検定にチャレンジ!!
- ・講師パフォーマンス

☆昔の遊びとしても懐かしい「けん玉」ですが、

**子ども、大人、ご高齢者まで**

**幅広い世代が一緒に楽しみ、**

**初心者でも気軽に参加できます!!**



☆ひざ、足腰を使う **全身運動!!**

☆体幹を鍛え、**腹筋の強化!!**

☆**体脂肪燃焼(有酸素運動)**

☆手と目の**連携が発達!!**

☆**記憶力・集中力がアップ!!**

お問い合わせ・お申込み(当日直接のご参加も大歓迎!!)

寺泊総合型スポーツクラブ **てらスポ!**

TEL: 0258-86-6719 FAX: 0258-75-2238

メールアドレス: terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp ホームページ: <http://teraspo-sc.com/>

☆ホームページをリニューアル、定期的に活動写真をフォトギャラリーにて掲載!!

