

てらスポ!

だより No.3



教室紹介

まずは、初回無料の体験から始めてみませんか。
どなたでも初めての教室は、初回無料です!!

教室参加費
会 員 200円
非会員 500円

インドヨガ

ヨガしませんか? ヨガは適度な運動でリラクゼーション効果もあります。
ご要望に応じて、今年度から月3回に増やしました。
和室なので普段の生活空間に近い環境で行えます。

場 所 寺泊文化センター（はまなす）2階和室

日 程 第1、第3、第4 月曜日

10:00～11:15

持ち物 タオル、水分

※ヨガマットはこちらで用意しております。



TERAビューティ(エアロビ)

有酸素運動でたっぷり汗をかいた後は、アロマと共にストレッチ。
日頃の運動不足だなと感じる方は、心身ともリフレッシュできます。

場 所 寺泊コミュニティセンター

※6/21は寺泊文化センターです

日 程 第1、第3 木曜日 10:00～11:30

持ち物 タオル、水分、内履き

★ボランティアでの無料託児サービスあり。

※託児は事前にご予約ください。



エンジョイテニス

外でテニスするのが気持ちの良い季節となりました。
春から夏にかけては、寺泊海浜公園テニスコートにて練習を行います。
テニスを始めたい、久々にテニスを楽しみたい方にはおすすめです!!

場 所 寺泊海浜公園テニスコート（冬期、雨天時は寺泊体育館）

日 程 第2、第4 日曜日 15:00～16:30

持ち物 タオル、水分、テニスラケット（貸出可能）



はじめてのゴルフ

《日 程》全8回

7/8 7/22 7/29

8/12 9/2 9/9

9/16 9/30

《時 間》

A 13:00～14:30

B 14:30～16:00

《場 所》

ヨネックスカントリークラブ

《参加料》(全8回)12,000円

1回あたり1,500円とお得。



ジュニアスポーツ教室

6/16 (土) ドッジボール

時間 10:00～11:30

場所 寺泊スポーツセンター

6/23 (土) ビーチテニス

時間 14:00～16:00

場所 寺泊ビーチスポーツコート

ナイター野球教室

6/16、23 (土)

時間 19:00～20:30

場所 寺泊海浜公園野球場



人工芝てらスポ! タイム

朝活しませんか?
人工芝のグラウンドで
安全に楽しく運動しましょう。

毎週 火曜日・金曜日

6:30～8:30

毎週 水曜日

15:00～17:00

上記時間で自由に利用可能。

※ 雨天時は中止。

特典・5回につき飲料1本

・日本海トラベルカード



訂 正
お詫び

5/18配布「平成30年度パンフレット」

笑いヨガ（誤）第2水曜日 →（正）第2月曜日 訂正して、お詫び申し上げます。

寺泊の夏、寺泊の海をスポーツで満喫しよう!!

その1 ビーチスポーツコート

6/10(日)～10/21(日) 寺泊中央海水浴場にて
寺泊ビーチスポーツコートが昨年に引き続き開設しました。
ビーチバレーボール、ビーチテニス、ビーチサッカーの
用具あり、競技スポーツだけでなく、自由に遊べます。

ご利用は**無料**(予約が必要です)



ビーチテニス体験会 講師：日本ビーチテニス連盟新潟県支部

6/23(土)

6/24(日) Challenge Game

13:00～どなたでも

11:00～体験会

14:00～小学生

12:00～初心者向け大会

7/22(土)

10:00～11:30

12:00～13:30

2クラスどなたでも

ビーチスポーツ体験会

詳細は次のページをご確認ください。

その2 カヌー教室～みんなで海に漕ぎ出そう～



カヌーはスポーツの苦手な人でもすぐに上達でき、
自分のペースで楽しむことができるスポーツです。
自由気ままに寺泊の海を満喫できること間違いなし。
講師が丁寧に指導し、安全に楽しくカヌー体験ができます。

日 程 7/1、8、22、29(日) 10:00～12:00

会 場 寺泊松沢町艇庫付近

参加費 1回につき 会員 200円 非会員 500円

対 象 どなたでも参加可能

講 師 新潟県カヌー協会



その3 第4回Loveビーチin寺泊 8/5(日)

7/3に詳細チラシ発行予定

寺泊の海、ビーチをまるごと楽しめる夏の一大イベント!!

①海岸清掃・てらどまり体操 8:30～9:30

海への感謝を込めて清掃しよう。

「寺泊おけさ」のリズムでてらどまり体操。



参加賞あり!!

海岸清掃のみ
参加大歓迎!!

②ビーチで遊ぼう 9:30～12:00

ビーチ遊びを体験、満喫しよう。

対 象 小学生以下(保護者同伴)

内 容 ビーチフラッグス

(特別ゲスト 遊佐 雅美)

カヌー、サップ、ラフティングボート

水辺の安全を学ぶ

持ち物 水着、濡れても良い靴、タオル、飲み物



③第5回てらスポ! カップ 9:30～15:00 ビーチバレーボール大会

白熱間違いなしのビーチバレーボール大会。

定 員 男女混合4人制 24チーム先着

参加費 1チーム3,000円

優勝チームへ豪華賞品

※ 参加賞あり!!

アトラクションで

遊佐雅美氏とビーチフラッグス対決!!



④大人版ビーチで遊ぼう De愛

15:00～18:30 (受付 14:30)

★寺泊のビーチで新たな出会いを。

対 象 年齢20歳以上独身者

参加費 男性2,000円 女性1,000円

内 容 サップ・ボートの体験

ビーチテニス、グループ対抗ゲーム

サンセット交流パーティー

(軽食とソフトドリンク付き)

ビーチスポーツ体験会

寺泊の夏をビーチスポーツで楽しもう!!

募集案内

7/1(日)

会場：寺泊中央海水浴場
(寺泊ビーチスポーツコート)

時間 9:00~13:00 (受付 8:50~)

《特別ゲスト》

遊佐 雅美 (ゆさ まさみ) 優れた指導者です!!
ビーチフラッグス世界選手権 優勝 4回

《B.S.C Niigata》

新潟県ビーチバレーボール連盟、JFBT新潟県支部



ビーチクリーン 9:00~

寺泊の海に日頃の感謝を
こめて清掃活動しよう

ビーチフラッグス コートを走ろう! 9:30~

元世界チャンピオンと対決
寺泊の砂浜を駆け抜けよう



ビーチスポーツ体験会 10:00~13:00終了予定

★ビーチテニス

★ビーチバレーボール



★ビーチサッカー



《持ち物》

動きやすい服装、着替え、タオル、水分補給用の飲み物



7月1日 ビーチスポーツ体験会 参加申込書

6月27日(水)までに、電話・メール・FAXにて「てらスポ!」へ

(ふりがな)

氏 名

当日の連絡先

《団体申し込みの場合》

団 体 名

代表者の氏名

参加人数 大人

人

子供

人

当日の連絡先

住 所

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://terasupo-sc.com/>