

☆12月以降も続きます!!



【会場】寺泊文化センター

【日時】12/8(日), 1/12(日)

2/2(日), 3/8(日)

【時間】10:00~12:00

当日参加も大歓迎!!

【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円から販売もごさいます。

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!!



【講師】新潟けん玉部

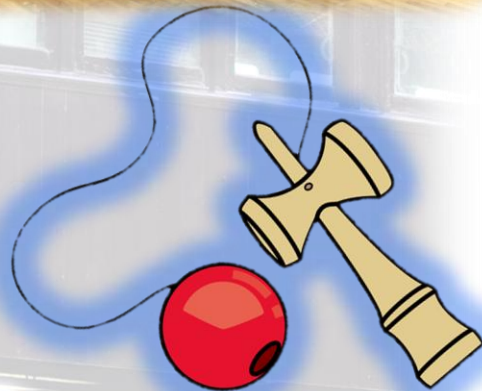
GATAKEN長谷川哲朗さん

【内容】

「健康とスポーツの祭典」への出演で練習の成果を披露しよう(´▽`)b

・けん玉のコツを伝授

・けん玉検定にチャレンジ!!



GATAKEN NIIGATA KENDAMA TEAM

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!!