





てらスポーは地域の元気を持続し続ける SDGsの実現を目指しています





定期教室紹介

てらスポ!教室は 講師に自信あり◎

ダンスエクササイズ 会場:寺泊文化センター多目的ホール ストレッチをしっかり行い、楽しく汗がかけます。軽快なリズムに乗 り、踊って運動不足解消、ストレス発散をいたしましょう!

日 時:第1.3火曜日 19:30~20:30

対 象:中学生以上

参加費:3ケ月 5,000円

指導者:ヒップホップダンス講師 AN



★サッカー教室 会場:(5月から10月)寺泊海浜公園多目的広場 雨天時、冬季間 寺泊スポーツセンター

「楽しく!元気に!」をモットーに基礎的なことから丁寧に教えます。 初めてでも無理なく参加できます。いろんな地域の友達を作ろう

日 時:毎週木曜日 19:00~20:30

対 象:年長児から小学6年生

参加費:年間3,500円別途てらスポ!入会が必要です

指導者:杉田 浩規 ほか



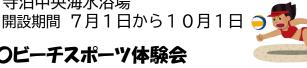
今後の

※それぞれ詳細は別チラシにて お知らせいたします

イベント予定

〇寺泊ビーチスポーツコート開設

寺泊中央海水浴場



Oビーチスポーツ体験会

7月22日(日) ビーチテニス・ビーチサッカー

OLoveビーチin寺泊~ビーチで遊ぼう~

8月6日(日) ビーチバレーボール大会、 ビーチスポーツ体験会、海の安全教室、全日本 浜大漁選手権で海を思いきり満喫しよう!

〇伊勢崎市・寺泊地域マリンスポーツ交流会

8月20日(日) 寺泊地域20名募集 友好親善都市の子供たちと寺泊の海を楽 しみ、交流を深めよう!

Oてらスポ! 応援コンペ

8月22日(火) 104名(26組) 募集

OLoveビーチin寺泊~環境を考えよう~

9月17日(日)スポGOM I 寺泊大会 ビーチスポーツ体験会

男の体操

会場:寺泊コミセン 多目的ホール

ストレッチ、筋トレ、有酸素運動で健康 維持、増進が目的のたのしい教室です。 男性のみで気軽に参加できます。フレ イル予防に、外に出て運動しましょう。

日 時:第2,4木曜日 10:00~11:30

対 象:50歳以上の男性

参加費:1回につき 会員200円

非会員500円

指導者:健康運動指導士 諸橋 ゆうみ

笑いヨガ 会場:寺泊文化センター 笑いの体操と、ヨガの呼吸法で、心身 の健康に!初めての方、大歓迎◎激し い運動ではないのでどなたもお気軽に ご参加いただけます。

日 時:第2:4月曜日 10:00~11:30

対 象:どなたでも

参加費:1回につき 会員200円

非会員500円

指導者:笑いヨガティーチャー岡 陽子 てらスポ! 応援隊 辰田 覚

てらスポ!フィットネスジム

ご自分の都合にあった時間でご利用いただけます。 すき間時間に運動不足解消、筋トレはいかがですか。 ご利用希望の方は事務局までご連絡ください。 会場:旧越後さんとう農協寺泊西支店2階

(寺泊大町7748-2)

エンジョイテニス 会場: 寺泊海浜公園テニスコート 雨天時・冬季間 寺泊体育館

初心者の方、大歓迎! 寺泊テニスクラブのメンバーと 一緒に気軽にテニスを楽しみましょう 🥬

日時:第2:4日曜日 15:00~16:30

対象:どなたでも

参加費:1回につき 会員200円 非会員500円

ピンポン倶楽部 会場: 寺泊スポーツセンター

気軽に楽しむ卓球です。笑い声がいっぱいの倶楽部で、 心地よい汗を流してみませんか。

日時:毎週木曜日 10:00~11:30

対象:どなたでも

参加費:1回につき 会員200円 非会員500円

教室カレンダーは裏面をご覧ください