

**参加者
大募集!**

4月12日からキックボクササイズ始めます! 「MA FIGHT CLUB (南阿蘇ファイトクラブ)」



格闘技に興味のある方、夏に向けてダイエットしたい方、ストレス発散したい方、子どもから大人までどなたでも参加できます!

キックボクシングの動きで体を変えてみませんか? 一緒にいい汗を流しましょう!

殴りあたりではなく、痛くない・怖くない・苦しくないエクササイズで、効率的な有酸素運動を行います。

ストレッチと、キックボクササイズの有酸素運動で、運動不足もストレスも解消! スパーリング等の危ない練習は基本的にありませんのでご安心ください。

まずは、気軽に見学・体験に来てみてください! お待ちしています!

随時受け付けOK!

- 日 時: 毎週金曜日 午後7時~9時
- 場 所: 長陽中央公民館 集会場
- 対象者: 小学生以上、60歳代まで(※参加される方はクラブ南阿蘇会員に入会が必要)
- 活動費: 1,000円/月(小学生のみ 500円/月) ※体験無料(2回まで)
- 持ってくる物: タオル、ドリンク、軍手等、運動のできる服装でお越しください。



**参加者
大募集!**

「日本3B体操」体験教室

毎日の生活の中で、ふと刺激や変化、充足感が欲しいと思うことはありませんか?

3B体操は赤ちゃんからお年寄りまで、みんなで楽しめる健康体操です。

ボール・ベル・ベルダーという3つの手具を使い、音楽に合わせて楽しく身体を動かすことで、心も体も健康になり、親子の会話や、地域のふれあい作りにも役立ちます。

さあ、みんなで一緒に、体を動かしてみませんか?

まずは、体験教室に参加してみましよう! 皆さんお誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

- 日 時: 【昼の部】 6月6日(木)・13日(木) 午前10時~11時30分
【夜の部】 6月6日(木) 午後8時~9時30分

※なお【昼の部】については、毎月第1・2・3木曜日午前10時~11時30分 教室開催中!

いつでも見学・体験できます。お気軽に覗いてみてください。お待ちしております。

- 会 場: 長陽中央公民館 集会場
 - 対象者: どなたでもOK!
 - 定 員: 各回20人程度(締切り: 5月31日まで)
 - 参加料: 体験無料
 - 準備するもの: 運動のできる服装・運動靴・タオル・水筒など
 - 申し込み先: 上記クラブ事務局まで電話またはFAXで。お早めに!
- ※希望によっては6月以降、夜の部も開講します!



その他のプログラムも 参加者大募集しています!

- ◆ 中学生のための学習サークル(中学生)
- ◆ カワイ体育教室(年少~小学6年生)
- ◆ 野球教室(小学生)
- ◆ 囲碁教室(小学生~一般)
- ◆ 硬式テニス・居合道・童謡唱歌・オカリナ・油絵・陶芸など(一般)

詳しくは「クラブ南阿蘇事務局」までお問い合わせください。
 見学・体験もできますので、お気軽にご参加ください。
 お待ちしています。

