

～教室のご案内～

「ヨガ教室」 対象：中学生以上

10月限定

アロマの香りと心地よいBGMが流れる中、ゆっくり体を伸ばしたり、力を入れたり、休めたりを繰り返し、初心者の方でも無理なくヨガを体験していただけます。

開催日 10/2(金)・9(金)・16(金)・23(金)・30(金) 計5回



時間:午後7時30分～午後9時
場所:星雲会館2階和室 講師:遠藤藤子先生
参加費:1回/HSC会員200円、非会員500円
申込締切 9月30日(水) ※定員になり次第締切

申し訳ありませんが、小さなお子様連れはご遠慮ください。

「ゆる体操教室」 対象：一般・高齢者

開催中

ヨガ、気功、呼吸法、ストレッチなどのエッセンスを取り入れたやさしい体操です。しばらく運動から遠ざかっていた方、運動の習慣がなかった方でも気軽にできます。

開催日：毎週火曜日(祝祭日を除く)～H28年3月29日まで

時間：10時00分～11時30分
場所：星雲会館2階 和室 当日参加も可能！
講師：熊崎順子先生
参加費：1回/HSC会員無料、非会員300円



「ヒップホップ教室」 対象：小学生

開催中

イメージをとらえた表現やダンスを通して仲間とのコミュニケーションが豊かになり、自己表現する楽しさが味わえます。現在1年生～6年生の男女が活動しています。

開催日：毎週金曜日 ～H28年3月25日まで

時間：①18時45分～19時45分
②19時45分～20時45分
場所：萩原北中学校 武道場
講師：大森康史先生
参加費：1回/HSC会員無料、非会員300円



<申込書>

参加される教室欄に必要事項をご記入の上、

窓口または、FAXにてお申込み下さい。

ヨガ教室

氏名	住所	電話番号	萩原スポーツクラブ	
			会員	非会員
			会員	非会員

ゆる体操教室

氏名	住所	電話番号	萩原スポーツクラブ	
			会員	非会員
			会員	非会員

ヒップホップ教室

氏名	学年	住所	萩原スポーツクラブ	
			会員	非会員
保護者名		電話番号		

氏名	学年	住所	萩原スポーツクラブ	
			会員	非会員
保護者名		電話番号		

〒509-2506 下呂市萩原町羽根 1696-1 あさぎりスポーツ公園内

特定非営利活動法人 萩原スポーツクラブ

TEL52-1514 FAX52-1030 hsc@hagiwarasc.com



HAGIWARA
SPORTS CLUB