

# ～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