

5月

明和町スポーツ協会通信

スクール開催(6月)お知らせ

◆一部、申込方法が変わりました。
すべてのスクールにおいて先着順ではありません。

ホームページはこちら



HP内 年間スクール
QRコード



明和町スポーツ協会 検索

マインドフルネス瞑想ヨガ

全6回

ヨガの呼吸、ポーズで体を整え、瞑想で心を安定させます♪
心身ともにリラックスしてコンディションを整えましょう♪

期 日 6/2・16・7/7・21・8/4・18

(月曜日)

時 間 19:30~21:00

対 象 町内・近隣市町 成人

定 員 10名

会 場 Dreamオーシャン総合体育館 会議室

受付期間 5月1日(木)~8日(木)



コンディショニングピラティス

前期/後期 各5回

深い呼吸を行いながら日常生活では意識しないインナーマッスを鍛えます!

期 日 前期: 6/7・21・28・7/5・12

(土曜日)

後期: 10/11・18・25・11/8・15

時 間 9:30~11:00

対 象 町内・近隣市町 成人

定 員 10名

会 場 Dreamオーシャン総合体育館 会議室または柔道場

受付期間 前期:5月1日(木)~8日(木) 後期:9月11日(木)~18日(木)



前期、後期の
どちらかでもOK!
もちろん両方も大歓迎!

エアロビクス&ダンス

前期/後期 各8回

エアロビクスで全身運動! 振付ダンスで楽しみましょう♪
有酸素運動で持久力UP! ストレス解消にも♪

期 日 前期: 6/20・27・7/4・11・18・25・8/1・8

(金曜日)

後期: 10/10・17・11/7・14・21・28・12/5・12

時 間 13:30~15:00

対 象 町内・近隣市町 成人

定 員 20名

会 場 Dreamオーシャン総合体育館 柔・剣道場

受付期間 前期:5月1日(木)~8日(木) 後期:9月11日(木)~18日(木)



前期、後期の
どちらかでもOK!
もちろん両方も大歓迎!

5月トレーニングルーム 9:00~21:45

インストラクター指導日(時間記入してあります)

(指導日時は変更する場合があります。ご了承下さい。)

*必ず、室内シューズを持参下さい

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 15:30~17:00	8	9 9:00~10:30	10 12:45~14:15
11	12	13 15:30~17:00	14	15	16 9:00~10:30	17
18	19	20 15:30~17:00	21	22	23	24 12:45~14:15
25	26	27	28 15:30~17:00	29	30 9:00~10:30	31 12:45~14:15

【大会結果】

第64回真ちゃん杯(ソフトボール)

4/12(土)開催(斎宮小学校)

優勝 明星スポーツ少年団

準優勝 明和・雅&若竹(合同チーム)

5月の大会開催予定

8日(木) 親睦吹矢会(スポーツウエルネス吹矢)

18日(日) 春季大会(明和町ママさんバレーボール連盟)

明和町スポーツ協会

(Dream オーシャン総合体育館)

TEL 0596-52-7130

FAX 0596-52-7135

(令和7年4月発行)

