

新規会員募集中！！

総合型地域スポーツクラブ
いきいきエンジョイ清原スポーツウエルネス
吹き矢

無料体験教室のお知らせ

地域のみなさまの健康と活力ある地域づくりをめざして！

おかげさまで12周年 2022年度からゆいの杜小学校の体育館が地域に解放されます。
いきいきエンジョイ清原ではこの機会に以下の日程でスポーツウエルネス吹き矢の体験教室を開催します。



種目	会場	曜日	時間
スポーツウエルネス吹き矢	ゆいの杜小学校体育館	6/6(月)	19:30~21:30
		6/13(月)	19:30~21:30
		6/20(月)	19:30~21:30
		6/27(月)	19:30~21:30

「スポーツウエルネス吹き矢」ってどんなスポーツ？

息を整え、はなれた円形的の的に向かって矢を放ちます。

高い運動能力や腕力はいりません。

基本動作は、腹式呼吸をベースにした「スポーツウエルネス吹き矢式呼吸法」で精神力と集中力を高めます。



◎参加希望の方は、準備の都合もありますので、事前に事務所(平日午前中)までご連絡ください。

人数の制限もあります。また、コロナ感染状況により、中止の場合もあります。

◎当日は運動のできる服装と体育館履きをお持ちください。道具類はクラブで用意します。

事務所：〒321-3235 宇都宮市鑑山町231番地 (清原中学校体育館内)

いきいきエンジョイ清原 TEL 028-666-6231 (平日午前中)

各種目に体験をご希望の方は以下の各教室へ直接おいでください。

<各種目の開催場所>

注意:会場及び開催日時等は変更する場合があります。

No.	種目	会場	曜日	時間
1	バドミントン	清原中学校体育館2F	月/金 土	19:30~21:30 17:00~19:00
2	スポーツウエルネス 吹き矢	清原中学校体育館1F	月	19:30~21:30
		清原地区市民センター	水	9:00~11:30
3	スポンジテニス	清原中央小学校体育館	火	19:30~21:30
4	フォークダンス	清原台2丁目公民館	水	14:00~15:00
5	卓球	清原中央小学校体育館	第2,4 月	19:30~21:30
		清原中央小学校体育館	水	20:00~21:30
6	ソフトバレーボール	清原中央小学校体育館	水	20:00~21:30
7	3B体操	清原台2丁目公民館	木	14:00~15:00
8	バスケットボール	清原中学校体育館2F	木	19:30~21:30
9	カローリング	ゆいの杜小学校体育館	木	19:30~21:30
10	ソフトテニス	清原中央小学校体育館	第1,3,5 月	19:30~21:30
		清原中学校体育館2F	土	19:00~21:00
		清原中学校テニスコート	土	①13:00~15:00 ②15:00~17:00
11	柔道	清原中学校体育館	土	①17:00~19:00 ②19:00~21:00

休止