

宝塚市立花屋敷グラウンド

Vo.23 2019.3.01発行

発行責任者:たからづか花

屋敷スポーツライフグループ

2019年3月号

3月に入り暖かい日が増え少しずつ春の訪れを感じられるようになりました。
さて、早いもので一年の締めくくりの月となりました。新たに何かチャレンジしてみようと前向きになる時期です。
花屋敷グラウンドでは、テニス、フィットネス、サッカーなどの教室を開催しています。
ご興味のある方はお気軽にお問合せください。スタッフ一同心よりお待ちしております。

健美操



【水曜】 15:00~16:00

講師: 棒田

健美操は、運動しながら経路(気の通り道)・経穴(ツボ経路の上にある反応点)を刺激することで内臓を調整し、心を穏やかに整える体操です。

体験会

4月3(水)

¥500-

女性のためのヨガ



【木曜】 10:15~11:15

講師: 竹下 利子

深い呼吸を繰り返し、心身のバランスを整えます。
首や肩のコリ緩和、股関節や骨盤のゆがみの解消にも効果的です。

体験会

4月4(木)

¥500-

バランスボール体験会



【火曜】 10:15~11:15

講師: 森本 美代

ボールの弾みを利用して、筋力がつく!姿勢が良くなる!肩こり腰痛解消!脳活性につながります。

体験会

4月9(火)

無料

YOGA体験会



【火曜】 19:00~20:00

講師: 竹下 利子

「ボディメイクヨガ」「かんたんヨガ」の2種類をご用意!!お好みのプログラムにご参加ください。

体験会

4月9(火)

無料

花屋敷ジュニア日曜テニスレッスン



【日曜日】 9:00~10:20

¥6,000/4回 ラケット貸出あります!

対象: 小学4年生~中学3年生!

初心者でも安心!少人数制で丁寧な指導が受けられます。

体験受付中!

¥500-

お一人様1回

花屋敷グラウンドテニスレッスン



講師: 古川テニス企画

【水曜日】・【金曜日】 10:30~11:55

各曜日 ¥7,000/4回

初心者~経験者 目的別レッスン!

気の合う仲間と一緒にご参加ください。

体験受付中!

¥500-

お一人様1回

お申し込みは、前日までにお電話またはFAXにて(お名前・連絡先(電話番号)をお知らせください。)受付しております。

(電話・FAX 072-744-2366)