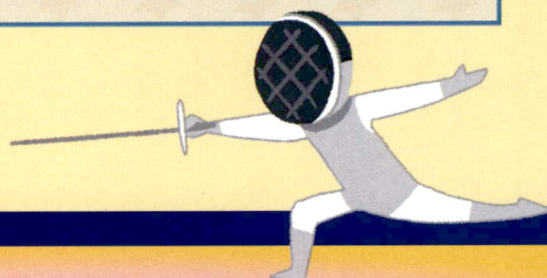
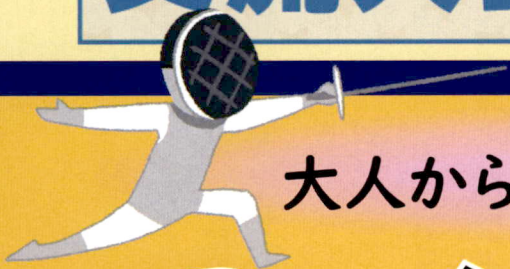


第34回 いしかわ

参加無料！

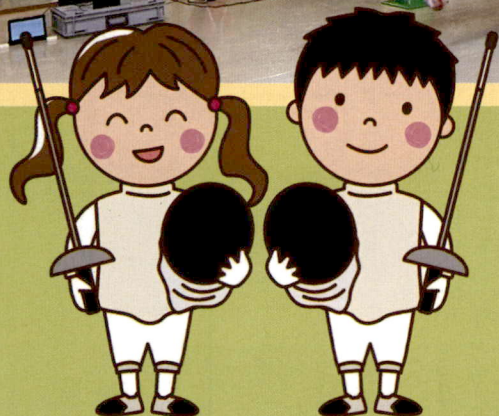
スポーツ・レクリエーション

交流大会



大人から子どもまでお気軽にご参加ください

フェンシング体験 交流会



【お申込みフォーム】

5月18日(日)pm13:30~15:00

会場 鞍月スポーツクラブ (金沢市近岡町60-1)

(海側環状線を挟んだコメリ金沢大友店さん向かい)

対象 小学生以上、子どもから大人まで

参加方法:お電話、メール、QRコードからのいずれかで
氏名、年齢、ご連絡先を添えてお申し込み下さい。

☎076-214-7877 FAX076-225-7701

E-mail: kuratsuki.sc@gmail.com

主催 : 石川県

主管 : いしかわスポーツ・レクリエーション交流大会 実行委員会

共催 : (公財)石川県スポーツ協会

(一財)石川県レクリエーション協会

石川県スポーツ推進委員協議会

金沢市

金沢市教育委員会

鞍月スポーツクラブ

楽しく！ 自由に！ 健康的に！

太極拳教室

(高校生以上大人対象)

水曜(徒手) am10:00~11:00
水曜(剣) am11:00~12:00
木曜(徒手) pm 7:45~8:45

フェンシング教室

(小学生から大人)

月曜日 pm 6:00~7:30

カンフー教室

(小学生から大人)

火曜(夕方) pm 6:00~7:00

火曜(夜) pm 7:45~8:45

※火曜(夕方)は小学生、他は大人から子どもまで対象

土曜(中上級) pm 6:00~7:45

ストレッチ教室

(大人対象)

癒しBodyストレッチ

木曜 pm 6:30~7:30

(運動しない方向けのいちばん優しいクラス)

貯筋運動&ストレッチ

火曜 am11:00~12:00

(優しい筋トレを取り入れた筋力維持のクラス)

大人のための健康体操

火曜 pm 2:00~3:00

(全身をきちんと動かす運動不足解消のクラス)

健康体操&ストレッチ

金曜 pm 1:30~2:30

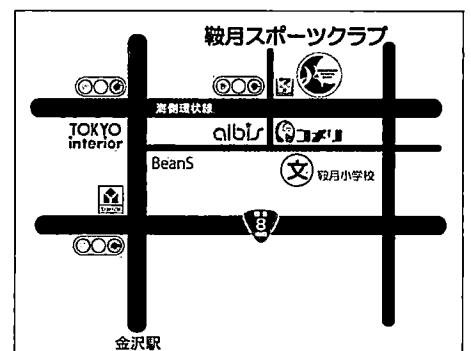
(適度なストレッチで体を整えるクラス)

鞍月スポーツクラブ教室時間表

時刻/曜日	月	火	水	木	金	土	日
10:00		※貯筋運動とは ごく優しい筋トレ	太極拳 10:00~11:00				
11:00		貯筋運動 &ストレッチ 11:00~12:00	太極剣 11:00~12:00			*運動強度目安*	
12:00 13:00						やさしい 中程度	
14:00		健康体操 &ストレッチ 14:00~15:00			健康体操 &ストレッチ 13:30~14:30		
15:00 16:00 17:00							
18:00	フェンシング 18:00~19:30	カンフー 18:00~19:00		癒しBody ストレッチ 18:30~19:30		カンフー 18:00~19:45	
19:00							
20:00		カンフー 19:45~20:45		太極拳 19:45~20:45			
21:00							

貸しコート実施中！

レンタルスペースお探しの方
お気軽にお問合せ下さい



初回体験無料♪
参加者募集中！

お問合せ ☎ 076-214-7877

鞍月スポーツクラブ：金沢市近岡町60番1
(海側環状線近岡町南交差点コンビニ横)

