



いつでも／＼どこでも／＼だれでも／

総合型地域スポーツクラブ たまかわ元気スポーツクラブ広報

元気! Genki!!

No.127

事務局 玉川村公民館内 〒963-6312 玉川村小高字大谷地71 電話0247-57-4632 Fax57-4686

もうすぐ子供たちは夏休みですね! この期間を利用して何か体験したり、ステップアップしたいと考えている方もいると思います。

たまかわ元気スポーツクラブでは、須釜小と玉一小の夏休みのプール開放日を利用して『こどもスイミング教室』を開催します。興味がありましたらぜひお問い合わせください!

夏休み特別教室!

こどもスイミング教室

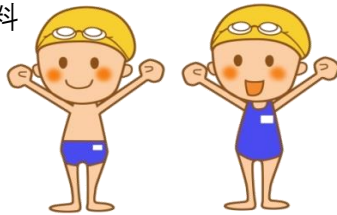
参加者募集!

須釜小と玉一小の2か所で開催!

苦手な子も得意な子もスキルアップを目指します!

開催日 7月後半～

場 所 須釜小・玉一小

対 象 小学生 ☆学年、能力別にクラス分け
※クラスによって日程が異なります。参加料 100円(保険料分として)
※元気クラブ会員は無料

詳しくはチラシ(回覧)
をご覧ください。

スポーツサロン

☆7月の開放は11日(土)開催!

場所/時間	13:00~17:00
たまかわ文化体育館	バドミントン・卓球・ バスケットボールなど
すぱーく玉川	ゲートボールなど
村民グラウンド	グラウンド・ゴルフなど
テニスコート	テニス

☆毎週木曜日(7月は2・9・16・23・30日)

場所/時間	9:30~11:30
たまかわ文化体育館	ラージボール卓球(会員限定)

☆毎週火曜日(7月は7・14・28日)

場所/時間	19:00~20:30
たまかわ文化体育館	バドミントン(会員限定)

ランニング教室

～郡山市まちなか子ども夢駅伝出場!～

5月30日(土)、“郡山市まちなか夢駅伝”に、ランニング教室から5チーム(28名)が参加しました。中町夢通り(うすい百貨店前)を街頭の声援を受けながら、5人でたすきをつなげました。

全128チームが出場する中、2チームが入賞する快挙に、今後のこどもたちの活躍が楽しみな大会となりました。

入賞おめでとうございます!!

たまかわRCチームB(小学5年男子の部 5位入賞)

たまかわRCチームD(小学1・2年男女混合の部 5位入賞)

他のチームも最後まで一生懸命走りました!



★7月のカレンダー&スポーツクラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
※都合により変更になる場合があります。 参加希望者は確認の上、ご参加下さい。不明な点は事務局まで!※			1 レクダンス教室	2 ラージボール卓球	3 3B体操 プール教室	4
5	6	7 バドミントン ヨガ教室	8 きつずたいいく教室	9 ラージボール卓球 げんきUP教室 フットサル教室 トレーニング教室	10	11 カローリング大会 8:30~ スポーツサロン
12 骨盤呼吸教室	13	14 フラダンス教室 ランニング教室 バドミントン ヨガ教室	15 レクダンス教室 きつずたいいく教室	16 ラージボール卓球	17 3B体操 プール教室	18
19	20 ■海の日	21	22 きつずたいいく教室	23 ラージボール卓球 トレーニング教室	24	25
26	27	28 フラダンス教室 ランニング教室 バドミントン ヨガ教室	29	30 ラージボール卓球 げんきUP教室 フットサル教室 トレーニング教室	31	

フラダンス教室…9:30~ ランニング教室…18:30~ バドミントン…19:00~ ヨガ教室…19:15~ レクダンス教室…13:30~
 きつずたいいく教室…(幼児)15:30~、(児童)16:40~ ラージボール卓球…9:30~ げんきUP教室…13:30~ トレーニング教室…19:00~
 フットサル教室…19:00~ 3B体操…9:30~ プール教室…13:30~ 骨盤呼吸教室…14:00~ スポーツサロン…13:00~

※こどもスイミング教室(7/23・7/24・7/27・7/28・7/29・7/30・7/31・8/3)…10:30~または13:30~ 詳細はチラシ(回覧)にて

ヨガ教室

ヨガ教室は毎年キャンセル待ちが出る大人気の教室です!最初は自分の身体の硬さにびっくりする方もいますが、回数を重ねるうちに少しずつ身体の可動域が広がり、開脚やブリッジなどさまざまなポーズに挑戦できるようになります。

夜に開催しておりますので、寝る前のストレッチとしても最適な教室となっております。



げんきUP教室

元気いっぱい汗を流そう!!

今年のげんきUP教室はガッツリエクササイズ!講師に遠藤麻希先生をお招きし、バランスボールなどの道具を使う運動や、日常生活の中でできるトレーニング方法を学んでいます。

思い切り体を動かして、たくさん笑って、スッキリ健康的な身体と元気な笑顔を目指します。



笑いが絶えない教室です♪