

地域の和を広げよう！

NPO法人 特定非営利活動法人

赤べこトータルスポーツ通信



赤べこ通信 NO.72

9月号

～「ホクラニ★ (きらめく星) フラダンス」～

毎月2回開催しているフラダンス教室では、インストラクターの伊藤堇先生（マハロヌイフラスタジオ）の指導のもと多世代で楽しく活動しています。

9月11日（日）にはマハロヌイフラスタジオ主催のパーティで「ホクラニ柳津チーム」として初めてステージで踊りを披露しました。日頃のレッスンの成果を発揮する事が出来、メンバー1人ひとりの自信にも繋がりました。又他のチームの踊りも観る事が出来、とても貴重な体験をしました。フラダンスを気軽に始めたい方、楽しみたい方随時募集中です！



～サッカー教室で思いっきり体を動かそう～



毎月第2土曜日開催のサッカー教室では約10名の子供達が参加し、サッカーの基礎を身に着けながら元気いっぱいボールを操っています。



サッカー
大好きちびっ子
集まれー！



～トレーニング器具を有効活用しませんか？～



海洋センター武道館にはルームランナーやエアロバイク等様々なトレーニング器具が備わっています。好きな時間に、思いっきりトレーニング室で筋トレを試してみませんか？運動不足の解消にも繋がります。

（高校生以上の方がご利用頂けます。）



事務局：NPO法人 赤べこトータルスポーツ（柳津町 B&G 海洋センター内）
TEL：0241-42-2246 FAX：0241-42-2546