



明和町スポーツ協会通信



総合体育館には、

トレーニングルーム があります！

・初めての方
・不安のある方は、
インストラクター指導日に
あわせて来てみてください。



- * 町民の方は 110 円で使用できます。
- * 11 枚綴り券 (1,100 円) もあります。
- * 中・高生は、保護者の同伴が必要です。
- * 小学生以下は入室できません

※町外の方は、1 回の利用料が 220 円になります

**運動不足解消のコツは
普段の生活にあり！！**

- ・面倒くさいから動きたくない
- ・余分な動きは必要ない
- ・楽をしたいからできるだけ動きたくない



意識を
変えましょう！

- ・自ら率先して動く
- ・人より多く動く
- ・こまめに動き回る

- ・日常生活の動きを増やすことを『運動』
ととらえましょう。
- ・普段からの心がけで活動量は増やすこと
ができます。
- ・他の人より多く動いて、
運動量 UP！ を心がけましょう

スクール開催(9月)お知らせ

★ヒップホップダンス

町内・近隣市町の小学生

●コンディショニングピラティス

町内・近隣市町 18 歳以上

●エアロビクス&ダンス

町内・近隣市町 18 歳以上

申し込みお待ちしております

詳しい内容につきましては、広報めいわ・HP 等をご
覧下さい。

9月 トレーニングルーム 9:00～21:45

インストラクター指導日 (時間記入してあります)
(指導日時時は変更する場合があります。ご了承下さい。)
*必ず、室内シューズを持参下さい

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 15:30～17:00	3	4	5 9:00～10:30 15:15～16:45	6 12:45～14:15
7	8	9		11	12 9:00～10:30	13
14	15	16	17	18	19 15:30～17:00	20 12:45～14:15
21	22	23	24 15:30～17:00	25	26 9:00～10:30	27 12:45～14:15
28	29	30				

9月の大会開催予定

7 日(日) 秋季ふれあい大会

(明和町ソフトバレーボール協会)

15 日(祝) 明和町テニス大会ダブルス

(明和町テニス協会)

明和町スポーツ協会

(Dream オーシャン総合体育館)

TEL 0596-52-7130

FAX 0596-52-7135



(令和 7 年 8 月発行)