

陸上競技夏期 ルーシーダットン・ヨガ

陸上競技夏期教室

参加年齢制限はありません。世代を超えてみんなでスポーツを楽しむ場を提供します。初心者から競技大会を目指す子までレベルに合わせたアドバイスを提供します。さまざまな種目に安全にチャレンジするための場を提供します。



対象：小学生(高学年)～中学生
種目：特に種目の制限はありません
活動日：5月～10月の土曜日(下記予定表参照)
活動時間：14:00～16:00
参加料：夏期会費 5,000円(保険代・施設使用料含む)

- ・初参加時、現地にて受付をしますので、直接活動場所へ集合ください。
- ・運動が出来る格好でご参加ください。
- ・飲み物は各自ご持参ください。
- ・準備や後片付けは参加者にもご協力いただきます。
- ・雨天、荒天の場合は中止とします。HPのカレンダーを確認の上ご参加ください。

活動日	活動場所	活動日	活動場所
5月 11日	六戸町総合運動公園	7月 20日	十和田市陸上競技場
6月 8日	十和田市陸上競技場	8月 10日	六戸町総合運動公園
6月 22日	十和田市陸上競技場	9月 7日	十和田市陸上競技場
7月 6日	六戸町総合運動公園	10月 19日	十和田市陸上競技場

連絡先:090-6853-3370 成田一郎

総合型スポーツクラブ RED HORSE 会員募集!!

☆会員募集

総合型スポーツクラブ RED HORSE は、総合型地域スポーツクラブとして市民がいつでもだれでも生涯スポーツを楽しめる新たなスポーツ活動のスタイルを地域に提供する団体です。現在の種目は、ラグビー・ヨガ、陸上競技、ルーシーダットンの4種目です。またクラブ内のレクリエーション等も開催していく予定ですので、是非ご入会いただき一緒に活動しましょう。参加を希望の方は、それぞれの種目要項をご参照のうえ、下記のそれぞれの担当者までご連絡頂きますよう、よろしくお願い致します。

☆スタッフ・ボランティア募集

当クラブは、健康・交流を目的として、楽しく活動しながら、子ども達の育成や地域の皆様とのスポーツ振興、地域づくりに貢献しようとがんばっております。
そこで、当クラブの各種教室やサークル活動で、運動・スポーツの実技指導や相談などに協力していただける方を募集しています。会員自らが指導者となり、いろいろな目的で集まつた方が楽しく交流し、健康づくりができるように多くの皆様の申込みをお待ちしています。

■問い合わせ先 総合型スポーツクラブ RED HORSE

ラグビー・陸上競技担当

成田一郎 携帯:090-6853-3370 E-mail:red-hawk12@k5.dion.ne.jp

ヨガ・ルーシーダットン担当

小川秀樹 携帯:090-8929-1577 E-mail:hideky@rapid.ocn.ne.jp



<http://www.sc-redhorse.com>
そのほか色々な情報はHPをご覗ください!

十和田 RED HORSE

教室開催 会員募集!!

ルーシーダットン教室



ルーシーダットンとはタイ式ヨガとも呼ばれ、自己整体を目的とした複合型ストレッチです。深い呼吸でゆっくりとポーズを行い、体全体の血液やリンパの流れをスムーズにしていきます。体にも無理なく幅広い年齢層の方に楽しんでいただけます。腰痛、肩こりの予防にとても効果があります。

対象：小学生以上、大人どなたでも
活動日：令和元年5月から令和2年3月まで

毎月2回水曜日(全22回)

活動時間：10:30～11:30

活動場所：十和田市志道館2階和室

講師：ルーシーダットンインストラクター 苦米地 香

参加料：年会費9,200円(保険代・施設使用料含む)

- ・小学生は保護者同伴登録願います。
- ・活動日の詳細はHPでもご確認いただけます。
- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・参加希望者は事前に担当(小川)へお申込みください。

活動日						
5月 8日	7月 3日	9月 4日	11月 6日	R 1/1月8日	3月 4日	
5月 15日	7月 17日	9月 18日	11月 20日	1月 15日	3月 18日	
6月 5日	8月 7日	10月 2日	12月 4日	2月 5日		
6月 19日	8月 21日	10月 16日	12月 18日	2月 19日		

連絡先:090-8929-1577 小川秀樹

ヨガ教室



ヨガは、効率的に不要な脂肪を燃焼させながら基礎代謝を高めるなど「体質改善」が期待できます。健康的で理想的なプロポーション作が出来る事から、「ダイエット」に効果的であると考えられています。

ヨガの運動には、ゆっくりと体をストレッチさせるポーズが多く存在します。これは、普段あまり使わない部分の筋肉をほぐして効率的に脂肪を燃焼させ、さらに筋力をつけ基礎代謝のアップを図る事が出来ます。

対象：小学生以上大人どなたでも

活動日：令和元年5月から令和2年3月まで

毎月2回土曜日(全22回)

活動時間：10:30～11:30

活動場所：十和田市総合体育センター研修室

講師：ヨガインストラクター 吉田 加奈子

参加料：年会費9,200円(保険代・施設使用料含む)

- ・小学生は保護者同伴登録願います。
- ・活動日の詳細はHPでもご確認いただけます。
- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・参加希望者は事前に担当(小川)へお申込みください。

活動日						
5月 11日	7月 13日	9月 14日	11月 9日	R 1/1月11日	3月 14日	
5月 25日	7月 27日	9月 21日	11月 23日	1月 25日	3月 28日	
6月 8日	8月 3日	10月 5日	12月 7日	2月 8日		
6月 15日	8月 24日	10月 19日	12月 14日	2月 22日		

連絡先:090-8929-1577 小川秀樹