

# チャレンジスポーツ教室

◎ スポーツを楽しむことで体も心も

リフレッシュしてみませんか！！



楽しいのしい  
ファミリー  
バドミントン



ステップ台で  
筋力アップ



ストレッチ  
脇の筋肉を伸ばします

卓球バレー(お尻を上げないでね)



タオル運動  
呼吸を合わせて  
1・2・3



教室	火曜日教室	木曜日教室	金曜日教室
場所	高城総合体育館	早水体文化センター	山之口運動公園体育館
時間	10:00~11:30	14:00~15:00	14:00~15:00
回数	毎週火曜日	第3木曜日以外	月2回

問合せ先 …… 都城ぼんちスポーツクラブ  
電話番号 …… 0986-58-3232