

スタッフ通信

〔一般公開まつり〕

あっという間に桜の季節が終わり、新緑の季節ですね。
まだまだ夜は寒いので、体調には気を付けてください。

今回は3月20日(月・祝)に開催した「一般公開まつり」風景のご紹介です。
今回は「なぎなた」「トリム体操」「ノルディックウォーキング」を行いました。

一回目にもかかわらず多くの方に参加していただきました。
今年度も開催の予定をしておりますので、是非参加をお待ちしております。

「なぎなた」



「トリム体操」



「ノルディックウォーキング」



「なぎなた」

- 声が出せて良かったです。日本の礼儀をなぎなた通して再度学べ、気持ちもスッキリしました。
- 講師が親切に教えていただきありがたかったです。

「トリム体操」

- これからも続けたいです。
- 大変良かったと思います。
- 楽しかったです。ありがとうございます。
- 筋肉をほとんど使わなくなったので、トリム体操が本当によかったです。ありがとうございます。
- トリム体操に初参加でしたが、とても気持ちよく、体も喜んでました。是非続けていきたいです。19時以降にあれば良いなと思いました。
- 運動不足なので、ストレッチも丁寧で体をほぐすことができました。
- 先生がやさしくてよかったです。
- 継続は力なり、と実感しました。
- やさしいご指導ありがとうございました。

「ノルディックウォーキング」

- 長谷川先生のお話をたっぷり伺ったうえで、実践する時間も十分にあるとより楽しめそうです。
- 普段と違うお話が聞けてよかったです。
- 月1回はやってほしいです。
- とても楽しかったです。
- 面白く教えてくださり良かったです。
- 講師の話が丁寧で分かりやすかったです。
- ウォーキング中心かと思ったら講義中心でした。それはそれで勉強になって良かったです。呼吸と脳の関係はとても為になり、新しい知識として追加されました。ゆっくりウォーキングができ指導者からのアドバイスのおかげで快適な時間を過ごせました。

(ほかにも同様な意見を多数いただきました)

【一般公開プログラム】

場所	種目名	対象	曜日	時間帯
碑文谷 体育館	音楽体操	高校生以上	火	10:00~11:30
	卓球	小学生以上	水	9:00~11:30
	バレーボール	中学生以上	水	19:00~21:30
			金	9:00~11:30
	トリム体操	小学生以上	木	13:00~15:20
	剣道	対象は下記を ご覧ください	火	①15:40~16:40
			金	②16:40~18:40
	なぎなた		金	16:00~18:00
	障がいをもつかたの スポーツ広場	障がいをもつかた	第1・3金	13:20~15:20
バスケットボール	中学生以上	土	18:00~21:00	
ノルディック ウォーキング	小学生以上	土	9:30~11:30	

【剣道】

対象→①5歳以上の未経験者及び初心者

②5歳以上の経験者及び初心者（②も未経験者可）※共に未就学児は保護者同伴

【なぎなた】

対象→5歳以上※未就学児は保護者同伴

碑文谷体育館では年間を通し、一般公開や教室、またスポルテ目黒でも様々な活動を行っております。

詳しくは、碑文谷体育館HP(碑文谷体育館・野球場・庭球場と検索ワードを入力し検索) もしくは、スポルテ目黒のHPをご覧ください。