

みんなでスポーツしませんか！

総合型地域スポーツクラブ都留アスリート倶楽部を設立しま

陸上運動・競技教室

- 陸上運動・競技
- 健康づくりジョギング・ウォーキング
- 体力づくり運動・あそび
- スポーツ相談

教室内容

- Aコース「走跳投の運動遊び」(対象・・・主に低学年)
- Bコース「走跳投の基本運動」(対象・・・主に中学年)
- Cコース「陸上競技の基本的練習」(対象・・・主に高学年)
- Dコース「陸上競技の専門的練習」(対象・・・主に中学生以上)
- Eコース「健康づくりジョギング・ウォーキング」(対象・・・主に中高年)
- Fコース「運動・スポーツ及び健康に関する講習会」(対象・・・主に愛好者・保護者)

活動場所・日時 やまびこ競技場(雨天時は市民総合体育館)
11月10日、24日、12月8日、15日の各土曜日 午後3時～5時
1月～3月は月2回(原則土曜日)実施します。

問合せ先 ☎(45)1157 宮井 ☎(43)4341(内線624)麻場



教室代表 麻場一徳

ターゲット・バードゴルフ教室

○ターゲット・バードゴルフは、ゴルフをミニ化した軽スポーツです。子どもからお父さん、お母さん、お年寄りまで世代を超えて楽しめ、ゴルフのフルショットの醍醐味や爽快感も体験できます。ゴルフの経験者はもちろん、初心者でも手軽にできる楽しいスポーツです。家族、友人をお誘い合わせのうえご参加ください。

活動場所・日時 宝の山ふれあいの里ターゲット・バードゴルフ場
毎月第3土曜日(4月～11月末)午後1時～3時
※冬期は体育館での実施を予定しています。

教室内容 クラブの持ち方、スイング、ショットの仕方などの基礎練習
問合せ先 ☎(43)4610 小俣 ☎(45)0272 森



教室代表 小俣 亨

ふれあいボウリング教室

- 有酸素運動で健康増進。新しい友人、知人が増え、上達や競技の喜びが味わえます。
- 投球補助台を使用し、2～3歳の幼児からでもプレーができます。子どもの運動不足解消にも役立ちます。
- 80歳以上の方でも楽しくプレーできますので気軽に参加してください。
- 週に一度、家族皆のコミュニケーションの場として参加してください。

教室内容 マナー、ルール、エチケットと基本動作、スペアーの取り方、曲がるボールの投げ方、20分の教室及び2ゲームの記録会

活動場所・日時 都留ファミリーボウル 毎週土曜日 午前10時30分～午後0時30分
問合せ先 ☎(43)2121 尾形



教室代表 尾形 恵

ソフトバレー教室

- 多世代で楽しめるスポーツです。○新しい友人が出来ます。
- 上達や競技の喜びが味わえます。○楽しい時間が過ごせること受け合いです。
- 友人、家族、小さなお子様もご一緒に気軽に参加してください。
- 健康を増進させます。

活動場所・日時 谷村第一小学校体育館 毎週木曜日 午後8時～10時
問合せ先 ☎(43)2312 深沢



教室代表 深沢雅寛

総合型地域スポーツクラブ 都留アスリート倶楽部についての詳しい内容は、次までお問い合わせください。

問合せ先 クラブマネージャー 宮井幸二 ☎(45)1157