

7月の予定

NARUTO総合型スポーツクラブ



月	火	水	木	金	土	日
NARUTO総合型スポーツクラブのホームページをご覧ください。 http://sc-narutoclub.jimdo.com QRコード ホームページ facebook		1 おまかせフィットネス (キッズステーション) 10:00～11:00	2 いきいき健康教室 (黒崎集会所) 14:00～15:00 チャレンジキッズ (鳴門西小) 15:00～16:00	3	4 絵画教室(キッズST) 大人9:00～11:00 子供11:00～12:30 バドミントン (大津西小) 10:00～12:00 おまかせフィットネス (堀江公民館) 19:30～20:30	5 ハンドボール (黒崎小) 9:00～12:00
6	7	8 いきいき貯筋教室 (黒崎集会所) 10:30～11:30 T	9 リトミック& ママのエクササイズ (キッズST) 10:00～リトミック 11:00～ママ	10	11 石ころアート (キッズST) 10:00～12:00 バドミントン (黒崎小) 14:00～15:00	12
ヒップホップ (キッズST) 16:30～17:30 T	ハンドボール (ウチノ海南分園) 16:30～17:30	陸上 (ウチノ海南分園) 16:30～17:30 おまかせフィットネス (黒崎集会所) 19:30～20:30	チャレンジキッズ (鳴門西小) 15:00～16:00 おまかせフィットネス (大津中央公民館) 19:30～20:30	ヒップホップ (キッズST) 16:30～17:30 キンボール (勤労者体育センター) 19:00～21:00		
13	14	15 おまかせフィットネス (キッズステーション) 10:00～11:00 いきいき貯筋教室 (黒崎集会所) 10:30～11:30	16 いきいき健康教室 (黒崎集会所) 14:00～15:00 チャレンジキッズ (鳴門西小) 15:00～16:00	17 ヒップホップ (キッズST) 16:30～17:30 T	18 バドミントン (大津西小) 10:00～12:00 絵画教室(キッズST) 大人9:00～11:00 子供11:00～12:30 ヒップホップ (黒崎小) 13:00～14:00 幼 児 14:00～ フラダンス (黒崎小) 15:00～17:00	19 ハンドボール (黒崎小) 9:00～12:00
20	21 ハンドボール (ウチノ海南分園) 16:30～17:30	22 陸上 (ウチノ海南分園) 16:30～17:30 おまかせフィットネス (黒崎集会所) 19:30～20:30	23 リトミック& ママのエクササイズ (キッズST) 10:00～リトミック 11:00～ママ いきいき健康教室 (黒崎集会所) 14:00～15:00 チャレンジキッズ (鳴門西小) 15:00～16:00	24 ヒップホップ (キッズST) 16:30～17:30 キンボール (勤労者体育センター) 19:00～21:00	25 バドミントン (大津西小) 10:00～12:00 絵画教室(キッズST) 大人9:00～11:00 子供11:00～12:30 ヒップホップ (黒崎小) 14:00～15:00 フラダンス (黒崎小) 15:00～17:00	26 ハンドボール (黒崎小) 9:00～12:00
27 ヒップホップ (キッズST) 16:30～17:30 T	28 ハンドボール (ウチノ海南分園) 16:30～17:30	29 陸上 (ウチノ海南分園) 16:30～17:30 おまかせフィットネス (黒崎集会所) 19:30～20:30	30 いきいき健康教室 (黒崎集会所) 14:00～15:00 チャレンジキッズ (鳴門西小) 15:00～16:00	31 ヒップホップ (キッズST) 16:30～17:30		

* 綱引き・・・月・木 20:00～22:00(大津西小) 中学生バレーボール・・・火・水・金 19:00～20:30(鳴門)

がんばれ子ども体力向上事業

リズムに合わせて

リトミック&ダンス体操

開催場所 NARUTO 総合型スポーツクラブ (ウチノ海公園のすぐ前)

開催時間 第2・第4 木曜日

10:00～11:00

対 象 赤ちゃんから幼児

参 加 費 1人 300円

 グーグルマップで
場所をチェック!


リトミックとは

楽器を使って、音楽を体で体験し、想像力や表現力を養い、心と体の調和を作り出す総合教育です。音を聞いて、自分が感じたように自由に体全体で、リズムを表現します。このリズム運動を通して、音楽を聴く集中力、リズムをイメージする想像力、リズムを体で表す反応力や表現力、さらに、心のイメージを体で表現することにより、心身の調和を作り出します。

将来いろいろなスポーツに親しむことはとてもよい経験ですね。スポーツでは反射性や反応力、判断力や想像力など、多くのスキルが必要です。リトミックでは、スポーツや生活に必要ないろいろな感覚的センスを総合的に体験します。同時に、音楽の楽しさを感じ、感性が磨かれていきます。

こどものためのリトミックは、基礎能力の掘り起こしと、音楽を使って、身体的・感覚的・知的に優れた子どもたちの育成に役立ちます。

子育てママのエクササイズ 11:00～開催

主産後のボディラインが気になりませんか? 育児に忙しく、自分のケアができていないママたちの、ストレス解消応援プログラムです。

ストレッチ、骨盤底筋体操やウエスト引き締め筋力アップエクササイズ!



●他にも年齢や目的に合わせた多彩なコースを ご用意しています!

NARUTO総合型スポーツクラブ

検索



この事業は、スポーツ王国とくしま推進会議の助成を受けて実施しています。



この事業は、宝くじ収益の一部が使われております。

NARUTO総合型スポーツクラブ

〒772-0051 徳島県鳴門市鳴門町高島字北577 ☎088-683-6878