



## 新しい教室のご案内

### niko yoga

開催日時 第3火曜日  
 19:30-20:30  
 定員 20名  
 対象 大人  
 参加費 700円/回  
 会場 しあわせ2階

運動量が少し多めのテンポのよいヨガでココロもカラダもスッキリ！カラダの引き締めやダイエット効果もあります

### 鬼トレ

開催日時 第1火曜日  
 19:30-20:30  
 定員 20名  
 対象 大人  
 参加費 700円/回  
 会場 しあわせ2階

何種類かの種目を組み合わせたトレーニングメニューです。持久力アップ、筋力アップ、脂肪燃焼間違いなし！室内用靴を持参して下さい。

### ファーストスイムB

開催日時 月曜日  
 19:30-20:30  
 定員 10名  
 対象 大人  
 参加費 4500円/月(税別)  
 会場 しあわせプール

水泳を基本から始めたい方を対象としたクラスです。初心者向けです。夜のコースを新設しました！



- 随時、入会・ご参加受付中です。(年会費1,080円)
- 各教室1回のみ、年会費無料で体験ができます(要予約、参加費要)
- 開催日が変更になる場合がございます。事務局にお問い合わせの上ご参加願います。

## スポnetなんぶ 理事紹介



【名前】 岡田 勇一  
 (おかだ ゆういち)

【好きなスポーツ】

野球

中学校の部活の指導をしています

【趣味】 スポーツ観戦、高校野球を見に行きます。

【最近ハマっていること】 メダカを飼っています。

卵からふ化させて楽しんでます。

【一言】 最近運動不足なので体を動かしたいです。

まずは軽いランニングから。



## なんぶ健康倶楽部の紹介

南部町民体育館にて卓球が気軽に楽しめる場として水曜日の午前中に活動しています！

普段の活動に加え年に数回試合形式を楽しむなど和気あいあいと行っています！！



開催日時

水曜日 10:00~12:00

開催場所 南部町民体育館

参加費 200円/回

年会費 1,080円

※1回のみ年会費無料で参加可

持ち物 体育館用靴、水分補給飲料

詳しくは、スポnetなんぶ事務局までお問い合わせ下さい