大府市総合型地域スポーツクラブOBUエニスポ　No. 16　平成31年2月21日

エニスポだより

編集・発行：OBUエニスポ

【30年度後期教室報告】

平成30年度後期も会員の皆様に支えられながら順調に各教室を運営しております。
教室・クラブ合わせて39の活動メニューに多くの皆様のご参加を頂き、ありがとうございます。
今後も皆様のご意見・ご要望に耳を傾け、より一層満足して頂ける教室運営を進めてまいります！

骨盤体操＆フィットネスウォーキング（一般）

アンチエイジングエクササイズ（一般）

いきいき体操（一般）

親子ビクス（幼児・一般）

ヒップホップダンス（幼児・小学生）

リズミックチア（幼児・小学生）

スポーツ教室活動状況

鬼ごっこトレーニング（小学生）

ベースボールコーディネーション（小学生）

幼児体操（幼児）

ミニテニス教室（一般）

バトントワーリング（小学生）

バランスボールエクササイズ（一般）

2019年度前期の新しい教室を紹介します！裏面も是非ご覧ください。

主催：大府市体育協会・OBUエニスポ共同体

指定管理者提案事業の各種「スポーツ体験教室」開催

スポーツに手軽に触れ楽しさを実感し、健康づくりに役立てようという参加費無料の親子向け各種教室を開催しています！
お友達といっしょに気軽にご参加ください！　すごく楽しいですよ！

4回目 7/22　講師：安藤貴通さん
「コーディネーショントレーニング」

5回目 9/8　講師：高橋千恵子さん
「コーディネーショントレーニング」

6回目 10/20　講師：林さん
「ボクササイズ」

トピックス

7回目 1/26　講師：至学館大学　志土地コーチ＆レスリング部選手
「レスリング教室」---年長～小学4年生対象

【2019年度前期（4月～）新教室の紹介】

No.11 鬼ごっこトレーニング

月曜18:00～　場所：大東小
講師：水谷　豊

誰もが遊んだことのある鬼ごっこ。
子供時代に必要な遊びと運動を
いろいろな鬼ごっこをして実感。
楽しく、体力向上を目指しましょう。

No.33 やさしいバレトンエクササイズ

金曜9:45～　場所：アローブ
講師：飯島　亜希子

バレトンはフィットネス・バレエ・ヨガの要素を組入れた
有酸素運動のエクササイズ。それぞれの動きが相乗
効果を生んで美しいボディラインをつくります。
難しい動きが無く、シンプルな動作を繰り返すだけで
楽しくシェイプアップしましょう。

No.14 護身術教室

土曜16:30～　場所：大東小
講師：伊藤　隆章

再登場の護身術教室。
楽しく動きながら身体を鍛え、自分を
守れる心と身体をつくりましょう。
礼儀作法の基本も学びます。
親子での参加も歓迎します。

【賛助会員】

下記の賛助会員さまのご協力を頂いております。ありがとうございます。

- 大府ロータリークラブ
- ハナイサッシ（株）
- 大府造園土木（有）
- MIYUKI
- 料理教室「キャロット」
- 愛協産業株式会社
- （有）三栄興業所
- （有）スポーツキューブ共栄
- 株式会社　浅井歯科技研
- （株）SPG