

スポーツタウン

テニス教室

レベルにあったクラスで基本のストローク、ボレー、スマッシュ、サーブを習得し、よりレベルアップをしてゲームにのぞみます。日中の時間帯に開催するクラスその他、小・中学生を対象にしたジュニアクラス、仕事をされている方向けのナイタークラスもあります。



フィットネス教室

エアロビクス運動で全身の大きな筋肉と肩甲骨周りにあるインナーマッスルをトレーニングします。柔軟性を高め運動不足を解消します。

自宅でもできる
スポーツ動画教室の
YouTubeチャンネル



すっきり・のびのび体操教室

介護の原因となる「筋力低下」「転倒・骨折」「関節疾患」の予防のために、簡単な運動で柔軟性や筋力・バランス能力を高め、転倒予防の運動をします。

Contents

●スポーツ教室にご参加ください

令和4年度スポーツ教室年間予定 —— 1～2P

●ニュースポーツ ～囲碁ボール～ —— 3P

●入賞おめでとう —— 4P

●湘南ベルマーレ

Believe ～新湘南へ～ —— 5～6P

●平塚スポーツカレンダー 4～8月 —— 7P

(表紙写真) 財団主催のスポーツ教室(平塚市提供)

