



春の新規教室 体験会募集中!!



ヨガ・ピラティス



バスケットボール

詳細は次のページ



柔軟性を向上し
しなやかな身体を手に入れよう!

スポレ!

ヨガラボ



小人数制のヨガ教室が周南緑地に登場!

コリの改善

ストレスの軽減

初心者大歓迎

ヨガがはじめての方・身体の固い方や男性でも参加できる教室です。

場	周南総合SC 講座室
日	3月14日(木)・28日(木)
時	9:30 - 10:30
定	各 8名
対	18歳以上
持	タオル・水分・動きやすい服装 ヨガマット※貸しヨガマット有

参加費

体験料金です!

※本教室1回1000円

1回 500円(税込)



申込方法 WEB・窓口・電話

✓ WEB申込はこちら

☎ 電話申込はこちら

※定員に達した場合、抽選になります。
予めご了承ください。

講師



なかの ゆうこ

中野祐子

- ◆ 全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター(RYT200)
- ◆ PHIピラティスマット I & II
- ◆ PHIピラティスリフォーマー I
- ◆ 柔道2段

幼少期から様々なスポーツ(柔道・バスケ・バレーなど)に取り組んできました。
一方でケガや不調にも悩まされることがあり、ヨガやピラティスを通して人生が変わりました。
一緒に人生を健やかで豊かなものにしていきませんか?

【注意事項】

妊娠されている方・医師より運動制限を受けている方・骨粗しょう症の方はご参加いただけません。
教室中の個人の健康管理は全て自己責任でお願いすると共に、事故・病気・怪我など応急処置等は行いますが、
その後一切の損害賠償責任等は負いかねますので予めご了承ください。

夏までにスラリとした
美脚を手に入れよう!

スポレ!

ピラティスラボ



小人数制のピラティス教室が周南緑地に登場!

姿勢の改善

腰痛・膝痛改善

初心者大歓迎

正しい身体の使い方を知り、骨を正しい位置に整える教室です。

場	周南総合SC 講座室
日	3月14日(木)・28日(木)
時	11:00 - 12:00
定	各 8名
対	18歳以上
持	タオル・水分・動きやすい服装 ヨガマット※貸しヨガマット有

参加費

体験料金です!
※本教室1回1000円

1回 500円(税込)



申込方法 WEB・窓口・電話

✓ WEB申込はこちら

☎ 電話申込はこちら

※定員に達した場合、抽選になります。
予めご了承ください。

講師



なかの ゆうこ

中野祐子

- ◆ 全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター(RYT200)
- ◆ PHIピラティスマット I & II
- ◆ PHIピラティスリフォーマー I
- ◆ 柔道2段

幼少期から様々なスポーツ(柔道・バスケ・バレーなど)に取り組んできました。
一方でケガや不調にも悩まされることがあり、ヨガやピラティスを通して人生が変わりました。
一緒に人生を健やかで豊かなものにしていきませんか?

【注意事項】

妊娠されている方・医師より運動制限を受けている方・骨粗しょう症の方はご参加いただけません。
教室中の個人の健康管理は全て自己責任でお願いすると共に、事故・病气・怪我など応急処置等は行いますが、その後一切の損害賠償責任等は負いかねますので予めご了承ください。

未来のスターへの第一歩！
一緒に楽しく成長しよう！

スポレ!

ミニバスケットボールラボ 初心者コース



小学生のバスケットボール教室が周南緑地に登場！

初心者大歓迎

基礎技術の習得

基礎体力の向上

バスケの基本を1から学べ、仲間と仲良く運動しよう！

場	周南総合SC 多目的ホール
日	3月7日(木)・21日(木)
時	17:30 - 18:30
定	各20名
対	小学3年生～6年生
持	タオル・水分・動きやすい服装 室内用シューズ

参加費

体験料金です！
※本教室1回1000円

1回 500円(税込)



申込方法 WEB・窓口・電話

✓ WEB申込はこちら

☎ 電話申込はこちら

※定員に達した場合、抽選になります。
予めご了承ください。

講師



よしが たかし
吉賀隆司

- ◆ 日本バスケットボール協会 指導者ライセンス
- ◆ 日本バスケットボール協会 公認審判ライセンス
- ◆ 柔道2段

これまで市内中学校にて保健体育の教師を務めており、バスケットボール部の顧問をしていました。楽しく一緒にバスケットボールを学びましょう！

【注意事項】

医師より運動制限を受けている方はご参加いただけません。
教室中の個人の健康管理は全て自己責任でお願いすると共に、事故・病気・怪我など応急処置等は行いますが、その後一切の損害賠償責任等は負いかねますので予めご了承ください。

未来のスターへの第一歩！
一緒に楽しく成長しよう！

スポレ!

バスケットボールラボ

初心者コース



中学生のバスケットボール教室が周南緑地に登場！

初心者大歓迎

基礎技術の習得

基礎体力の向上

バスケの基本を1から学べ、仲間と仲良く運動しよう！

場	周南総合SC 多目的ホール
日	3月7日(木)・21日(木)
時	18:30 - 19:30
定	各20名
対	中学生
持	タオル・水分・動きやすい服装 室内用シューズ

参加費

体験料金です！
※本教室1回1000円

1回 500円(税込)

申込方法 WEB・窓口・電話

✓ WEB申込はこちら

☎ 電話申込はこちら

※定員に達した場合、抽選になります。
予めご了承ください。

講師



よしが たかし

吉賀隆司

- ◆ 日本バスケットボール協会 指導者ライセンス
- ◆ 日本バスケットボール協会 公認審判ライセンス
- ◆ 柔道2段

これまで市内中学校にて保健体育の教師を務めており、バスケットボール部の顧問をしていました。楽しく一緒にバスケットボールを学びましょう！

【注意事項】

医師より運動制限を受けている方はご参加いただけません。
教室中の個人の健康管理は全て自己責任でお願いすると共に、事故・病気・怪我など応急処置等は行いますが、その後一切の損害賠償責任等は負いかねますので予めご了承ください。