体育スクールカレンダー　2月3月

日	月	火	水	木	金	土
	1 バド①	2 休館	3 ダンス①	4 ダンス① 卓上① トラ①	5 ダンス① 卓初・上① 選手①	6 テニス① 外
				ファミリープール		
7 ファミリー	8 バド②	9 休館	10 ダンス②	11 ダンス② 卓上② トラ②	12 ダンス② 卓初・上② 選手②	13 テニス② 外
				ファミリープール		
14 ファミリー	15 バド③	16 休館	17 ダンス③	18 ダンス③ 卓上③ トラ③	19 ダンス③ 卓初・上③ 選手③	20 テニス③ 外
				ファミリープール		
21 ファミリー	22 バド④	23 休館	24 ダンス④	25 ダンス④ 卓上④ トラ④	26 ダンス④ 卓初・上④ 選手④	27 テニス④ 外
				ファミリープール		
28 ファミリー						

お知らせ

スイミング

2月日曜日

無料体験会

(7・14・21・28日)

時間

9:15～10:00

定員　5名

クロストレーニングってご存じですか!?

・中学生になる
・違うスポーツを始める
お子様大必見!!

クロストレーニングとは…

複数のスポーツをおこなうことで専門スポーツの向上、身体体能力が偏らないようにするトレーニング方法です。

・怪我の予防・持久力向上・バランスよく筋肉がつく…
など、様々な効果があります。

クロストレーニングに水泳は最適と言われています。

是非、水泳を継続していきましょう。

フットサル

水曜日

無料体験

年中～年長
17:30～18:30
(定員12名)
小学1年～3年
17:30～18:30
(定員15名)
小学4年～6年
18:40～19:40
(定員15名)

日	月	火	水	木	金	土
	1 バド①	2 休館	3 ダンス①	4 ダンス① 卓上① トラ①	5 ダンス① 卓初・上① 選手①	6 テニス① 外
				ファミリープール		
7 ファミリー	8 バド②	9 休館	10 ダンス②	11 ダンス② 卓上② トラ②	12 ダンス② 卓初・上② 選手②	13 テニス② 外
				ファミリープール		
14 ファミリー	15 バド③	16 休館	17 ダンス③	18 ダンス③ 卓上③ トラ③	19 ダンス③ 卓初・上③ 選手③	20 テニス③ 外
				ファミリープール		
21 ファミリー	22 バド④	23 休館	24 ダンス④	25 ダンス④ 卓上④ トラ④	26 ダンス④ 卓初・上④ 選手④	27 テニス④ 外
				ファミリープール		
28 ファミリー	29 休講	30 休館	31 休講			

お問い合わせ
お申込みは
フロントまで

総合型地域スポーツクラブ
ヴィスポ ことひら
VISPO KOTOHIRA
TEL 0877-75-0010