



# 文化・スポーツクラブはさま イクシだより

登米市迫体育館・迫武道館・新田総合運動場 指定管理者

<事務局> 登米市迫町佐沼字中江 2-6-1 迫体育館

TEL 0220-22-2325 ホームページ <http://icsi-hasama.com/>

## 文化・スポーツクラブはさまで いい汗かいてみませんか?

しっかり汗をかきたい  
思いっきり身体を動かしたいという方は、  
アクアビクス教室  
フィットネス教室  
ピンポン教室  
バドミントン教室  
はいかがでしょうか。



あまり運動は得意でなく、  
ものづくりが好きという方や  
教養を高めたいという方は、  
俳句教室  
茶道教室  
図画工作教室  
華道教室  
はどうでしょうか。



身体も動かしたいけど  
踊ることが好きという方は、  
踊り教室  
レクダンス教室  
フラダンス教室  
がおすすめです。



激しく動くのではなく  
自分の身体と相談しながら  
運動したいという方は、

他にも、小学生を中心とした  
小学生スポーツ教室や



子どもティーボール教室、フットサル教室

ヨガ教室  
太極拳教室  
ゆる体操教室  
が良いのでは  
と思います。



期間限定で開催しているポールウォーキング教室やパソコン教室



生涯スポーツとしてじっくりと取り組みたい方に  
おすすめの  
ターゲットバードゴルフ教室や  
弓道教室などもあります。

見学、体験大歓迎です。  
詳しくは、事務局までお気軽にお問い合わせください。

## 平成29年 8 2017

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
		★ヨガ【昼間】	※太極拳	▲茶道 ※アタダンス	▽ハトミント ★園画工作	●Tバードゴルフ ▲ティーボール ※小学生スポーツ (陸上全般)
6	7	8	9	10	11	12
▲バツコン ★弓道		◎踊り ▽フットネス	◆ピンポン	□ゆる体操		
13	14	15	16	17	18	19
				▲茶道 ※アタダンス	▽ハトミント ★園画工作	※小学生スポーツ (器械体操) ■ハトミント ■フットサル
20	21	22	23	24	25	26
▲バツコン ★弓道	■ヨガ【夜間】	★ヨガ【昼間】 ▽フットネス	※太極拳 ◆ピンポン	※アタダンス □ゆる体操		●Tバードゴルフ ▲ティーボール ■ハトミント ■フットサル
27	28	29	30	31	1	2
	★アアピクス ■ヨガ【夜間】	▽踊り	※俳句			
3	4	5	<各教室の開催時間のご案内>			
						●=午後 1:30~ 3:00 ★=午前 8:30~10:00 ▲=午前 10:00~11:00 ◆=午前 10:00~11:30 ▽=午前 10:00~12:00 ◎=午前 10:30~11:30 ▽=午前 10:30~12:00

## 平成29年 9 2017

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
				▽ハトミント ★園画工作		●Tバードゴルフ ▲ティーボール ※小学生スポーツ (陸上全般) ■ハト・フットサル
3	4	5	6	7	8	9
▲バツコン ★弓道	■ヨガ【夜間】	◎踊り ★ヨガ【昼間】	※太極拳 ◆ピンポン	▲茶道 ※アタダンス		※小学生スポーツ (器械体操)
10	11	12	13	14	15	16
▲バツコン ★弓道	★アアピクス	▽フットネス	ウォーキング ▽集合場所:道公民館	※アタダンス □ゆる体操	▽ハトミント ★園画工作	●Tバードゴルフ ※筆道
17	18	19	20	21	22	23
		★ヨガ【昼間】 ▽踊り	ウォーキング ▽集合場所:道公民館	▲茶道 ※アタダンス		
24	25	26	27	28	29	30
	★アアピクス ■ヨガ【夜間】	▽フットネス	※俳句 ◆ピンポン	※アタダンス □ゆる体操		▲ティーボール ※小学生スポーツ (陸上全般)
1	2	3	<各教室の開催時間のご案内>			
						●=午後 1:30~ 3:00 ★=午前 8:30~10:00 ▲=午前 10:00~11:00 ◆=午前 10:00~11:30 ▽=午前 10:00~12:00 ◎=午前 10:30~11:30 ▽=午前 10:30~12:00