

スポクラニュース

サークルレポート編



●シャトルウィング《バドミントン》中学生～大人

試合形式の練習を中心に会員18名が男女・初心者・ベテラン…色々な組み合わせでダブルスを楽しんでいます。

その他、新年会、納涼会、サマフェス出店、忘年会や、他地域との交流試合、ファミリーバドミントンの開催、合宿などを行っています。未経験の方も大歓迎、親切、丁寧にご指導します。ラケットもお貸しします。もちろん経験者も中・高生などの若い方もOK!

いつでも見学・体験受付中!!

【練習日時】

毎週水曜日 19:00～21:00

毎週土曜日 15:00～18:00

【問い合わせ】植本 金山

【会場】東山台小学校 体育館



●バレーボール 高校生～大人

午前は本格バレーのCOMO(女子)が常に優勝目指して練習に励んでいます。試合は西宮市・三田市・丹波篠山の6人制、9人制に参加しています。午後にはEMT(男子)&RISE(女子)が練習。今はチーム作りのため基礎練習を中心に各自ポジションを決め、試合で1勝できるようがんばっています。

★興味のある方、学生時代にバレーをされていた方、お待ちしております!!

【練習日時】毎週土曜日 9:00～12:00、18:30～21:00

【問い合わせ】藤枝

【会場】東山台小学校 体育館



●バスケットボール 中学生～大人

中・高・大学生と一般の男女、総勢31名(10代～40代)で、活動しています。各自が思い思いにウォーミングアップをした後チーム分けをし、1回7～10分ゲームをチーム編成を変えながら数回楽しみます。特に最終ゲームは体育館の雑巾がけを賭け、白熱した戦いに!!



★久しぶりにバスケットをしてみたい方や初心者の方も大歓迎!! ぜひ体育館にお越しください!

【練習日時】毎週日曜日 17:00～19:00、19:00～21:00

【問い合わせ】藤澤

●エクササイズ 高校生～大人

老若男女がステップ台を使った有酸素運動のエクササイズを行っています。ウォーキングではあまり使わない大腰筋や大腿四頭筋が鍛えられます。間違えたり、リズムに乗れなかったり、いつも楽しい雰囲気。筋力アップのエクササイズ、ストレッチもあります。



★体験・見学いつでもOK!! 靴を持参で直接体育館へ!

【練習日時】第1・3・5月曜日 19:30～21:00

【問い合わせ】沢井

【会場】東山台小学校 体育館

●卓球 小学生～大人

2月は北部4地区のミックスタブルス交流戦を東山台で行いました。また、市内大会や小学生の大会もあり数名が参加しています。技術向上や健康維持など目的はそれぞれ様々。気が付いたら一生懸命ラケットを振っています。新年会やお花見など親睦イベントもあり。今年も盛り上がり行きたいです。★**会員募集中です!!**

【練習日時】

毎週日曜日 9:00～11:45

【問い合わせ】鈴木

【会場】東山台小学校 体育館



●コーチ・指導者も募集しています!

特に子どものサークルをサポートしていただける方々を募集しています。土日の休みを生かして親子で入会、昔やっていたから、老後の楽しみ…きっかけはイロイロ、ぜひ、いっしょに活動しましょう!

●各サークルにご連絡ください。

新会員募集中!!

・「スポーツクラブ21」は、西宮市の各小学校区にあり、地域の誰もが参加できる自主運営のスポーツクラブです。私達の街の「スポーツクラブ21東山台」ではただ今、春の新会員を大募集しています。

・新しく幼稚園や小学校に入るお友達、何か始めたい小学生、そして中高生から一般の方々まで、時には楽しく時には汗し、充実した時をいっしょにいかがですか!?

※大人のサークルは活動日に直接会場にお越しください。

●年度会費 4～9月入会 1200円 10～3月入会 600円

●年度保険代 中学生以下 800円 高校生以上 1850円
65歳以上 1000円(別途振込料が必要です。)

●サークル費 月300～500円程度
(各サークルにお問い合わせください。)