

総合型地域スポーツクラブ

一般社団法人



ライズはしかみ 通信

平成 30 年 5 月号

階上町道仏字天当平 1-150
TEL:0178-32-0147 (町民体育館)
FAX:0178-32-0157
HP <http://www.risehashikami.jp/>
Mail info@risehashikami.jp

風にそよぐ木々の緑もまぶしくなりました。春は1日の中でも寒暖差や気候の変動が激しく、体調管理が非常に難しい季節です。また、この時期は水分補給を怠ると、脱水症状や熱中症の可能性もありますので、こまめな水分補給と体温調節を行い、体調管理をしっかり行いましょう。

さて、ライズはしかみは皆様のご支援とご協力により様々な活動・イベント等に参加させていただいております。今後ともよろしくお願いたします。

無料体験キャンペーン 開催のお知らせ!

～ キャンペーン期間 ～
7/2(月)～7/30(月)

～ 特典 ～

☆期間中は何度でも体験OK!
☆期間中に入会すると
今年度の年会費無料!

部活動に入っていない子、お友達と一緒に楽しく運動したい子など、誰でも参加可能です(▽▽)この機会に是非、お友達を誘って、みんなで楽しく体を動かしましょう!! なお、お申込み方法や詳細につきましては、6月に保育園を通じてチラシを配布いたしますので、そちらをご覧ください。

キッズ・アスレチック教室

明るく・楽しく・元気よく体を動かしましょう!
跳び箱やボールを使って運動します。

バドミントン教室

ラケットは無料で貸し出ししています。たくさん動き汗をかきましょう。

トランポリン教室

楽しくジャンプしたり、バク転にも挑戦できるかも!とっても楽しいのでぜひ来てください。

チアリーディング教室

音楽に合わせてみんなで楽しくダンスをします。地域のイベントにも多く参加しています。

ヨガ・フラダンス教室

疲れた心と体をヨガやフラダンスでリフレッシュしましょう。今、年齢関係なく注目されています。

チアリーディングチーム 「RISE」主演決定!

6/3(日) 6/24(日)

6/3(日) つつじマラソン、
6/24(日) 階上町文化協会に
チアリーディングチームの
出演が決定致しました!
是非ご覧ください!!

