

# 明すぽ

2月23日24日(土・日)

明海南小・明海中学校でファイナルフェスタを開催します！！

参加したいみんなは、当日明海南小・明海中学校にきてね。（大人も参加できます）

当日、明すぽ会員は会員証を忘れずに持ってきてね！

それ以外の方は参加料1人100円（当日のみ）を集めます。

その場で入会も受け付けています！！（1000円/年・家族）

2月23日（土）		2月24日（日）	
武道場 10:00～11:30	骨盤体操 	武道場 15:00～17:00	剣道 
13:00～14:30	少林寺拳法 (護身術講座を実施します。どなたでも参加できます。) 	中学校体育館 ウラスプユナイテッド サークル表演回開催 9:45開会式 10:00スタート 明海中体育館 上記表演回のプログラム 10:00～11:00明すぽ 11:00～11:30タカスピ 11:30～12:00見スポ 12:00～13:00ヒノスピ 	
グラウンド ※時間未定	サッカー(小学生対象) バルドラール浦安によるフットサル教室(詳細後日) 	グラウンド 10:00～12:00 13:00～15:00	野球(小学生対象) 自由開放 
中学校体育館 9:00～15:00	バレー教室(元Vリーグ3選手) よさこいソーラン(バレー教室の一環で：コラボで実施) ※理学療法士によるアイシング講演会(詳細後日) バトントワリング 	テニスコート 13:30～15:30	
11:00～12:00 ※時間未定 15:00～17:00 小学校体育館 13:00～15:00	トリムバレー		

※今回のフェスタは外部講師を招いての特別講座を含みます。是非ご参加下さい。  
講師の紹介は裏面をご覧下さい。

## 持参品

運動のできる服装・タオル・飲み物ソフトボール、野球はグローブ、帽子 サッカーは各自ボールを持って来る体育館はシューズ(保護者の方も)

★受付は、学校正門から入って、明海南小学校の昇降口前と明海中学校体育館前付近(テニスコート前付近)の2箇所になります。  
・駐車場はありません  
・ゴミは各自でお持ち帰り下さい

※お車でのご来場はご遠慮ください

## ※特別講座 講師の紹介

※骨格矯正インスパイリングエクササイズ



MICACO監修

～骨格矯正インスパイリングエクササイズ～  
講師プロフィール 『Shoko』  
インスパイリングエクササイズ認定オーブンインストラクター  
マタニティ・ダイエット講座認定資格有  
学生時代よりバスケットボール選手として、全国大会上位多数  
国際大会（'94ユニバーシアード 福岡大会3位）等を経験し数多くの一流コンディショニングコーチの元指導を受ける。引退後は、日系大手銀行・外資系証券会社にて社会人生活を経て出産・育児をきっかけにインスパイリングエクササイズに出会う。現在は千葉県内の定期クラス開催・都内での出張レッスン等活動、担当クラスではレッスン参加者の身体不調の緩和やスタイルアップのサポート実践中。エクササイズ講師の他、女性誌で読者モデル、WEB上でコラムの連載等活動中。プライベートでは1児の母。



※バレー教室

## バレー教室講師紹介

向井久子(元東レ)

高いジャンプ力とパワーあふれるスパイクを武器に、  
主将・エースとして若手選手の多いチームを牽引し、  
2008年天皇杯・皇后杯全日本選手権優勝、2007-08  
プレミアリーグにおいてリーグ初優勝の2冠に貢献した。  
2008年5月、現役引退。現在は「バレー教室」やコーチングキャラバンで後進の指導を行っている。

上田かおり(元久光製薬)

吉田千絵(元茂原アルカス、現早稲田大学バレー部  
コーチ)

以上、3名の元Vリーガーによるバレー教室です。

是非ふるってご参加ください。

また、教室の時間内に、理学療法士によるアイシング講演会も予定してます。

※バルドラー浦安によるフットサル教室

バルドラー浦安F. S.

(バルドラー浦安フットボールサラ)

バルドラー浦安は、フットサル日本最高峰リーグ「Fリーグ」に所属し浦安市をホームタウンとして活動しているフットサルチームです。カテゴリーは、プリメーロ（1軍）、セグンド（2軍）、テルセーロ（3軍）、バセ（U-15）、ラス・ボニータス（女子）と5つのチームが存在しています。

クラブは、地域の皆様に愛されるクラブつくりを目指し、市内イベントへの参加協力や幼稚園・保育園への巡回指導などの活動を行っています。

一緒に、浦安を盛り上げていきましょう！



**Bardral**  
URAYASU

新規加入団体:バトンクラブ

浦安バトンクラブは、バトントワリングによる教育・技術の向上・普及を行い、健康で明るい心身と共に健全な青少年の人格育成と学習に寄与することを目的としております。

バトントワリングの各種イベント・コンテスト・市内外のお祭り等に現在4歳から中学3年生までのメンバーで楽しく参加しております。

銀色にキラキラ光るバトンを回して一緒に踊ってみませんか？皆さん、是非参加してみてください。3月末に体験レッスンを予定しております。

体験レッスンのお問い合わせは  
連絡先 仲村(なかむら)  
メールアドレス  
nakamura5137@yahoo.co.jp