

明すぽ

2月21日22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)を集めるよ。その場で入会も受け付けています！！(1000円/年・家族)

2月21日(土)

武道場

10:00~12:00 少林寺拳法

13:00~15:00 ヨガ教室

(質疑応答30分含む)



テニスコート

13:30~15:30 フェローズの
コーチによるテニス教室

雨天の場合は中止となります。

中学校体育館

9:00~15:00 バレーボール教室

小学校体育館

13:00~15:00 トリムバレー

中学校グラウンド

9:00~12:00 野球

小学校グラウンド

9:00~12:00 サッカー(高学年)

13:00~15:00 サッカー(低学年、女性)

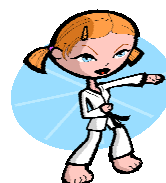


2月22日(日)

中学校体育館

9:45~13:00 サークル表演会

ウラスポ・ユナイテッド主催



9:45	開会式
10:00~10:20	昇政塾(空手:明すぽ)
10:20~10:40	社交ダンス(見スポ)
10:40~11:00	太極拳(見スポ)
11:00~11:20	プリオベッカ浦安(旧浦安サッカークラブ)
11:20~12:00	ユニバーサルバトン新浦安(ヒノスポ)
12:00~12:30	clear Baton(明すぽ)
12:30~12:50	チアリーディング(タカスポ)
12:50	閉会式

小学校体育館

9:00~12:00 剣道

13:00~17:00 バレーボール教室

小学校グラウンド

10:00~12:00 野球

13:00~15:00 野球



※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ください。

持参品

運動のできる服装・タオル・飲み物・室内履き/
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/体育館はシューズ(保護者の方
も)/ヨガはバスタオル又はマットを持ってくる
ください。

★受付は、学校正門から入って明海南小学校の昇降口
前、明海南小学校体育館前及び明海中学校体育館前付
近の3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

ヨガ体験教室 こころぽかぽかヨガ教室



☆講師 中井二葉 プロフィール☆
少林寺拳法 正拳士四段
金剛禅総本山少林寺取手南道院 助教

1978年東京都生まれ。2006年長女出産した際に糖尿病を発症。それをきっかけにヨガを始める。2009年松戸市転居後、柳瀬雅巴先生に師事し、本格的な伝統ヨガの哲学や食事法、呼吸法、またアーサナを総合的に習得する。2013年1月、第一回雅巴ヨガ教室のインストラクター認定試験に合格し、同年4月こころぽかぽかヨガ教室を開く。
‘病は人を冒すことはなく、偏った食事、生活を自らに戒めるもの’
とヨガが教えてくれたことで、一病息災となる。心地よく自らをコントロールするヨガをお伝えするために活動中。



こころぽかぽかヨガ教室(公式) Facebookページ
<https://www.facebook.com/heartpokapoka>

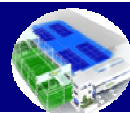


専門クラブ紹介 ～ トリムバレーボール ～

ウォーリアーズ



トリムバレーボールは軽スポーツです。
ボールも柔らかく扱いやすいので、楽しく
できます。寒い冬も元気で楽しく身体を
温めませんか？お待ちしております。



フェローズのコーチによる テニス教室のご案内



フェローズスポーツさんのご厚意により、明海中テニスコートにてコーチ2名によるテニス教室が開催されます。

日時 2月21日(土)
時間 13:30～15:30
場所 明海中テニスコート2面
(受付は13時20分から行います)
先着順にお名前を記載いただき人数多数の場合
ケガ防止の為グラウンド面のテニスコートにて
明すぽのテニス会員とテニスを楽しんでいただきます。



雨天の場合はテニス教室は中止となりますが、明海中剣道場にて卓球を楽しんでいただけます。

2015年3月1日末まで

テニスを始めよう!

今なら入会金¥0+1ヶ月用ラケットプレゼント!!

※2か月以上レッスン受講の方に限り。ラケットをお持ちの方には3,000円の金券を差し上げます。
※こちらの広告をお持ちいただいた方に限る

フェローズのテニスでは…
世界基準(プレイ&ステイ)
「PLAY+STAY」を導入!

簡単にラリー
ができゲーム
が楽しめます!

ステップに応
じた3つのコ
ートサイズ

飛びを抑えたボ
ールと体に合わせた
ラケット使用!

幼稚園・キッズ
ジュニア・中高生まで
無料送迎バス運行中!

幼稚園クラス
ジュニアクラス
キッズクラス
中高生1・2クラス
強化クラス

一般スクール入会キャンペーン!
今なら入会金・初月期レッスン料が
¥0でおトク!
※2か月以上レッスン
受講の方に限りです。

無料託児所完備
初心者歓迎!

体験レッスン随時受付中
浦安市港3
☎047-355-8300

携帯からは
こちら→